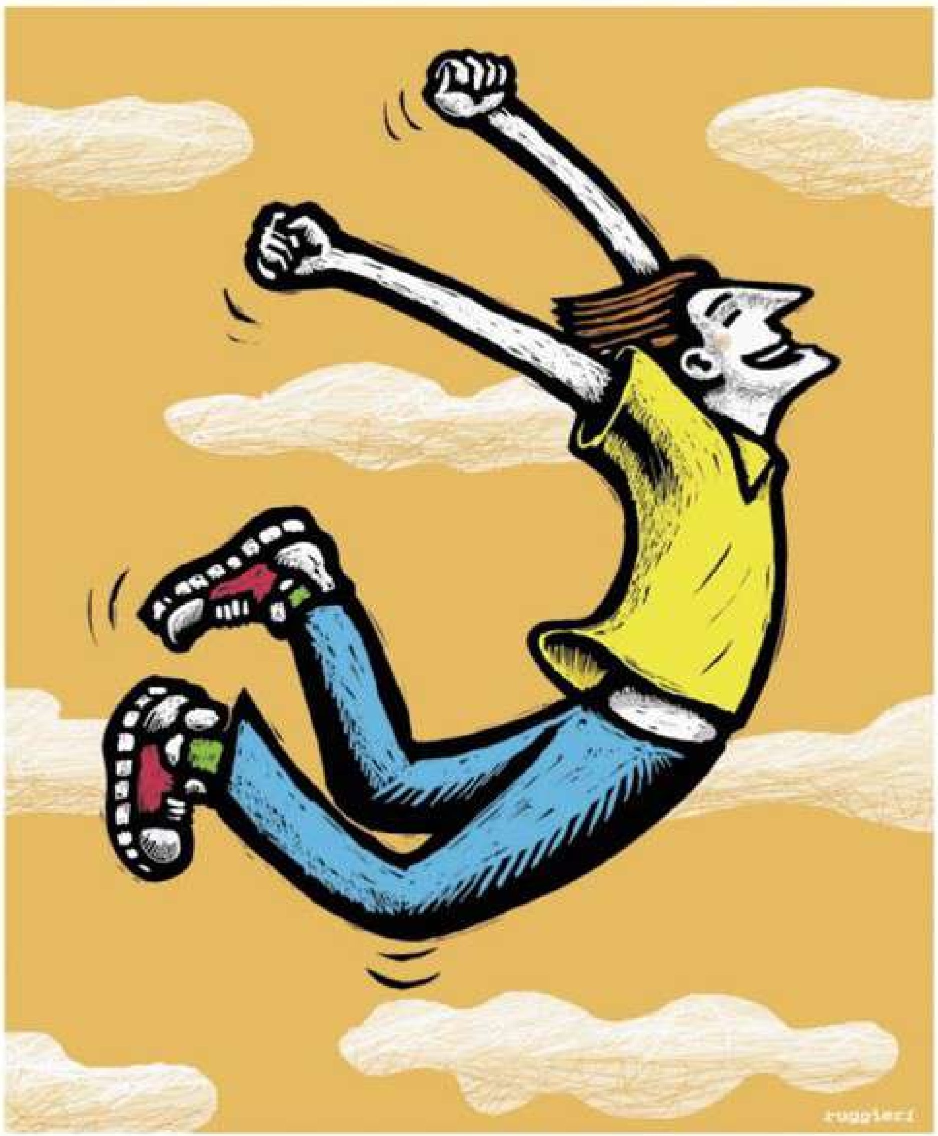
Le Décodeur des émotions

Yves-Alexandre Thalmann

Développez votre intelligence émotionnelle



FIRST
Editions

Le Décodeur des émotions

Développez votre intelligence émotionnelle

Yves-Alexandre Thalmann

FIRST Editions

ISBN : 978-2-7540-5382-2
ISBN Numérique : 9782754055291
Dépôt légal : août 2013

Directrice éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik
Édition : Charlène Guinoiseau
Correction : Anne-Lise Martin
Couverture : Olivier Frenot
Mise en page : Sophie Boscardin
Dessin p. 35 : © Corel Corporation, 1996 (Corel Mega Gallery)

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Internet : www.editionsfirst.fr

À PROPOS DE L'AUTEUR

Yves-Alexandre Thalmann exerce actuellement en Suisse et en France comme formateur, professeur et psychologue clinicien. Il anime des ateliers centrés sur la gestion des émotions et l’affirmation de soi. Auteur d’une douzaine de livres de développement personnel, il a notamment publié le Décodeur psy (First, 2009).

DU MÊME AUTEUR

Aux éditions First :
Le Décodeur psy, 2009
Le Décodeur de la manipulation, 2011
Le Décodeur amoureux, 2012

Chez d’autres éditeurs (extrait) :
Les 10 plus gros mensonges sur l’amour et la vie de couple, Dangles, 2005
Au diable la culpabilité !, Jouvence, 2009
La Psychologie positive : pour aller bien, Odile Jacob, 2011

Tous les ouvrages de l’auteur sur : www.yathalmann.ch

Introduction

*L*es émotions ? Terra incognita pour beaucoup d'entre nous ! À l'image des endroits inconnus que des explorateurs des siècles passés découvraient en naviguant avec des cartes partielles, le royaume des émotions reste mystérieux pour de nombreuses personnes aujourd'hui encore.

Qu'est-ce que l'émotion ? Pourquoi éprouvons-nous des émotions ? Peut-on contrôler ses émotions ? Autant de questions qui peuvent se poser… Et surtout autant de questions sans réponses précises et convaincantes pour la plupart d'entre nous !

Et pour cause ! Qu'avons-nous appris au sujet des émotions et des ressentis ? De la part de nos parents, de nos enseignants, de nos professeurs ? Principalement, qu'il fallait ne pas y succomber, et surtout s'en méfier. Le message principal est qu'il faut maîtriser nos émotions, les contrôler ; au pire ne rien laisser transparaître. « Un homme ne pleure pas », « Calme-toi ! », « Pas besoin de crier pour si peu ! », « N'aie pas peur ! », autant d'injonctions qui ont accompagné nos jeunes années.

Pour celles et ceux qui ont la chance de venir d'une famille acceptant l'expression des émotions, la partie n'est pas gagnée pour autant. Car être autorisé à vivre ses émotions n'est souvent pas suffisant : l'exemple des adultes peut en effet donner un tout autre message. Certes, papa a répété qu'un homme avait le droit de pleurer, mais si nous ne le voyons jamais verser une larme, que vaut sa parole ? Certes, maman nous a consolés de nos chagrins, mais quand elle-même était affectée et au bord des larmes, elle se retenait et répondait « ce n'est rien, mon chéri » à la question : « Ça va, maman, on dirait que tu es triste ? »

La maîtrise de soi, et donc de ses émotions, semble être le mot d'ordre qui prévaut encore de nos jours. Pourtant, depuis la fin des années 1980, un courant de la psychologie vise à réhabiliter les émotions. Connu sous le nom d'intelligence émotionnelle[1], ce

courant tend à vulgariser l'idée que les émotions ne sont pas si irrationnelles qu'il y paraît. Au contraire, elles répondent à une logique bien rodée, de même qu'elles ont une grande utilité dans notre vie, autant personnelle que sociale. Une fois réconciliés avec elles, nous pouvons les vivre et les exprimer de manière respectueuse et satisfaisante pour nous et nos interlocuteurs. Nous pouvons même avoir une prise sur elles et apprendre à les gérer de façon constructive.

Tel est le projet de l'intelligence émotionnelle ! Nous réconcilier avec nos émotions, afin de nous apprendre à nous en servir plutôt que de les subir. Et tel est également l'objectif de ce petit livre : vous donner les clés pour comprendre les émotions, les vôtres et celles des autres, et y faire face de manière constructive. En une phrase : apprendre à vivre en bonne intelligence avec vos émotions.

Ce petit livre est structuré en trois grandes parties. La première s'attache à expliquer ce que sont les émotions et à quoi elles servent, en se fondant sur les connaissances scientifiques actuelles[2]. C'est une étape incontournable pour aller de l'avant. Tant que les émotions sont perçues comme des nuisances, des phénomènes irrationnels et incontrôlables contre lesquels il faut lutter, il n'est pas possible de les traiter d'une manière saine. La deuxième partie détaille les réactions les plus courantes aux émotions, de même que les outils de communication qui permettent de les exprimer de manière respectueuse et efficace. Enfin, la troisième partie explique les différentes techniques de gestion de l'émotion.

Ces trois parties constituent la trame du texte, son fil rouge. Il est recommandé de parcourir ce livre dans l'ordre des chapitres, tant il est vrai qu'il existe une progression logique d'une partie à l'autre, et que chacune s'appuie sur les acquis de la précédente. À côté de cette trame, de nombreux encadrés émailleront les pages, apportant un éclairage supplémentaire ou un approfondissement sur les sujets abordés. Ils offrent des pistes de réflexion complémentaires pour enrichir la compréhension de l'univers affectif.

Le monde des émotions ne se laisse toutefois pas apprivoiser par de simples réflexions, fussent-elles approfondies et pertinentes. Connaître intellectuellement les émotions, c'est une première étape, mais elle n'est pas suffisante pour modifier le vécu : encore faut-il s'approprier ces connaissances ! Pour cela, l'observation de vos propres réactions est nécessaire. C'est pourquoi de petits encadrés grisés nommés « En toute subjectivité », vous rappelleront de prendre du temps pour porter votre attention sur ce qui se passe en vous et chez les autres.

En quelque sorte, cet ouvrage vous offre de manière condensée une carte géographique du ressenti, afin que vous ne naviguiez plus à l'aveugle dans les contrées émotionnelles…

Bienvenue dans ce monde riche et fascinant qu'est l'univers affectif ! Bon voyage à l'intérieur de vous-même…

1. Rendu populaire par le best-seller de Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, 2003.

2. Les autres approches qui n'ont pas reçu de validation de la part de la communauté scientifique ne seront pas abordées dans ce livre, quand bien même elles pourraient offrir un éclairage intéressant.

1

À la découverte de notre affectivité

QU'EST-CE QUE L'ÉMOTION ?

Avant toute tentative de travail sur notre propre émotivité, il convient d'en connaître le mécanisme. Que sont les émotions et comment fonctionnent-elles ? Or, il suffit de poser la question autour de nous pour en arriver à ce constat surprenant : les gens ne savent pas ce qu'est l'émotion. Nous ne le savons pas, et pour cause : le plus souvent, personne ne nous l'a expliqué clairement !

Le dictionnaire n'est pas d'un grand secours à ce propos. Les définitions qu'il donne sont le plus souvent constituées de synonymes : ressenti, sentiment, affect, etc. Ainsi dans le Larousse : « trouble subit, agitation passagère causée par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. » Mais si nous ne savons pas ce qu'est un sentiment[3], nous ne saurons pas non plus ce qu'est une émotion ! Jouer avec les mots ne permet pas encore d'en comprendre le sens.

Alors, qu'est-ce que l'émotion ? Pensons en premier lieu à ce que nous pouvons ressentir : de la peur ou de la colère par exemple. Que se passe-t-il en nous lorsque nous sommes effrayés ou fâchés ? À ce moment précis, nous réagissons à quelque chose. Un déclencheur, un événement est à l'origine de l'émotion. Nous avons par exemple entendu un chien aboyer fortement ou alors quelqu'un nous a parlé avec agressivité.

Un déclencheur n'est pas une cause

Un déclencheur est ce qui provoque une réaction, qui peut varier d'une fois à l'autre, alors qu'une cause est toujours suivie de la même conséquence.

Cette distinction est capitale pour comprendre le mécanisme des émotions : un même déclencheur peut être suivi de réactions émotionnelles différentes. Par exemple, la même bêtise de notre enfant sera un jour accompagnée de colère, un autre jour d'amusement, et un autre encore de peur (si un

danger est présent). La bêtise ne peut par conséquent en aucun cas être considérée comme la cause de l'émotion vécue.

La cause des émotions ne se trouve donc pas à l'extérieur de nous (les événements), mais bien à l'intérieur (notre façon de considérer les événements et d'y réagir). C'est cette prise de conscience qui fonde toute tentative de gestion des émotions : nous pouvons changer les choses…

Une émotion est donc une réponse à un événement déclencheur. Cet événement peut être externe, c'est-à-dire survenir dans la réalité, ou interne, à savoir une pensée (souvenir, souci, anticipation, etc.). Précisons que beaucoup de nos émotions sont uniquement déclenchées par nos pensées, sans qu'aucun événement se soit produit. Ainsi les ruminations mentales qui provoquent l'anxiété ou les scénarios catastrophes que nous nous jouons bien malgré nous.

Les émotions sont par nature réactionnelles. Elles nous font réagir à un déclencheur : ce sont des réponses d'adaptation à notre environnement, mises en place à l'aube de l'humanité. Ce sont elles qui ont permis à nos lointains ancêtres de survivre. Quand la réflexion nécessite de précieuses secondes, les émotions s'activent instantanément et permettent de réagir immédiatement, gage de survie dans un univers où rôdent en permanence les dangers. L'analyse d'un bruit perçu dans le fourré peut déjà être synonyme de mort pour un homme des cavernes, alors que la réaction immédiate de peur peut lui sauver la vie.

Soit, mais avertir de la présence d'un danger n'est pas encore suffisant pour sauver une vie ! Les émotions ne se contentent pas de tirer la sonnette d'alarme ; elles mobilisent[4] de l'énergie en nous pour faciliter nos actions. La peur, par exemple, nous permet de mobiliser notre énergie pour fuir face à un danger ou combattre une menace. Ce qui signifie que les émotions s'accompagnent toujours de bouleversements de notre corps pour le préparer à l'action.

L’angoisse et la peur

Une émotion est une réaction normale à un déclencheur. Si aucun déclencheur ne peut être identifié alors qu’un ressenti est présent, nous n’avons déjà plus affaire à une émotion, mais à un autre processus mental.

La peur est ainsi une réponse saine à un danger ou une menace, alors que l’angoisse est un ressenti plus vague en l’absence de danger réel. La première nous protège contre des atteintes à notre intégrité physique ou psychique, alors que la seconde se contente de miner notre humeur et diminuer notre qualité de vie. C’est pourquoi il est recommandé d’effectuer un travail personnel pour soigner les angoisses. Ce sera tout bénéfice !

L’humeur

Ce que l’on appelle humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore le vécu. Elle dure de quelques heures à une journée, peut s’installer progressivement ou changer brusquement selon les événements.

L’humeur peut être liée à un processus physiologique sans lien avec une émotion, comme l’irritabilité à l’approche des menstruations.

Physiologie de l’émotion

L’émotion bouleverse le corps. C’est d’ailleurs une de ses caractéristiques principales. Il est donc essentiel de se rappeler que le ressenti n’est pas uniquement un processus psychique. C’est pourquoi il est si difficilement contrôlable.

L’émotion se vit dans le corps. Elle s’accompagne de modifications physiologiques, de symptômes, pourrait-on dire, si ce n’était la

connotation pathologique de ce dernier terme. Quels sont-ils ? Lorsque nous sommes émus :

- **notre cœur bat plus vite** (tachycardie) ;
- **notre respiration s'accélère**, elle se produit plus haut dans les poumons ;
- **la tension artérielle augmente** ;
- **notre température corporelle augmente** (ce qui se traduit par des frissons, la chair de poule, la transpiration, les mains moites, etc.) ;
- **la température périphérique diminue** : le sang circule davantage dans les muscles et le cerveau et moins en périphérie du corps (mains et autres extrémités froides) ;
- **nos muscles se tendent** (crispations, tremblements) ;
- **les flux sanguins se modifient**, notamment au visage (rougeur, pâleur) ;
- **l'appétit chute**, de même que la sécrétion de salive diminue ;
- **le transit gastro-intestinal ralentit** (papillons dans le ventre) ;
- **la coagulation sanguine est plus rapide** ;
- **les muscles du visage affichent une expression particulière**.

Intéroception

À côté des cinq sens traditionnels (l'audition, le goût, l'olfaction, la vision et le toucher), nous disposons de sensations intéroceptives ou proprioceptives, c'est-à-dire de sensibilité aux stimuli internes (nœud à l'estomac, picotements, tension dans la nuque, mains moites, etc.). Cette dernière englobe la kinesthésie (sensation du mouvement) et les diverses

somesthésies (sensations corporelles) liées aux récepteurs musculaires abdominaux, respiratoires et cardio-vasculaires.

Ce sont ces sensations intéroceptives qui informent le cerveau des modifications physiologiques propres à l'émotion.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Observez ce qui se passe en vous lorsque vous êtes ému. N'essayez pas d'analyser, de commenter ou de qualifier votre ressenti, contentez-vous de l'accueillir. Que se passe-t-il en vous à ce moment ? Comment votre corps réagit-il ? Portez en particulier votre attention sur :

- votre respiration : avez-vous le souffle court ? Respirez-vous dans le haut des poumons ? Comment se font l'inspiration et l'expiration ?
- votre cœur : sentez-vous votre cœur battre dans votre poitrine ? Frappe-t-il contre votre cage thoracique ? Sentez-vous comme des poings ou des lances dans cette région ?
- la température et la tension au niveau de votre visage : sentez-vous votre visage ? Avez-vous plus chaud dans cette région ? Devenez-vous plus rouge ? Votre sang afflue-t-il au visage ? Sentez-vous des crispations particulières ?
- la crispation de vos avant-bras et de vos mains : qu'en est-il de vos mains ? Sont-elles plus chaudes ? Avez-vous les poings fermés ? Et vos avant-bras, sont-ils détendus ou au contraire tendus ?
- la tension au niveau de votre abdomen : sentez-vous un nœud au creux de l'estomac, une boule au ventre ou des papillons dans l'abdomen ? Avez-vous besoin d'uriner ? Avez-vous de l'appétit à ce moment précis ? Votre bouche est-elle sèche ?

Relâchement des sphincters

Fréquent chez les enfants en phase d'apprentissage de la propreté, le relâchement des sphincters survient aussi chez les adultes lors d'émotions particulièrement fortes. Plus de cinq pour cent des pilotes de chasse (témoignages de vétérans de la Seconde Guerre mondiale) témoignent avoir éprouvé un relâchement du contrôle de la vessie ou de l'intestin durant des combats aériens.

C'est sûr que c'est moins sexy que Tom Cruise revenant de ses missions dans Top Gun mais ça a le mérite d'être plus réaliste… et donc moins culpabilisant.

Quelle est la fonction de toutes ces modifications ? L'accélération des rythmes cardiaque et respiratoire ainsi que l'augmentation de la température corporelle révèlent un échauffement de l'organisme, c'est-à-dire une préparation à l'action. De même, avant une activité sportive, nous prenons soin de nous échauffer : après ces quelques minutes de mise en mouvement progressive, nous voyons nos rythmes cardiaque et respiratoire augmenter et notre température s'élever : nous sommes prêts à l'action ! Les émotions produisent ce même échauffement de façon automatique… et surtout instantanée.

Un coup dans l'estomac

Une émotion forte se traduit souvent par une sensation forte, comme un coup au creux de l'estomac ou dans le plexus solaire. Pourquoi ? L'émotion amène l'organisme à redistribuer les ressources énergétiques du corps afin de faire face à une situation urgente (combattre, fuir, etc.). Cela n'a pas de sens de consacrer de l'énergie à digérer des aliments lorsque la survie est en jeu ! C'est pourquoi le sang utilisé par le système digestif se trouve « pompé » brutalement hors de ces organes pour être attribué aux muscles volontaires (bras et jambes) et au cerveau.

L'impression de coup dans l'estomac est donc la sensation du sang qui « quitte » soudainement cet organe, de la même manière que si un coup violent lui avait été porté.

Les émotions, par la mobilisation des ressources énergétiques du corps et la préparation à l'action immédiate qu'elles procurent, sont des réactions concourant à la survie de l'organisme. Dans les temps reculés, les émotions ont clairement contribué à la survie de notre espèce, en permettant des réactions de fuite ou une mobilisation de l'énergie en vue d'un combat. Quand il s'agit de sauver sa peau, il est nécessaire de pouvoir disposer de toute son énergie, c'est pourquoi l'oxygénation du corps est optimale (accélération de la respiration et de la pulsation cardiaque).

L'intensité du ressenti

Les émotions peuvent être plus ou moins fortes. Ce qui détermine l'intensité du ressenti, c'est l'ampleur des modifications physiologiques. Nous sommes d'autant plus émus que notre corps est ému.

Pour preuve, les personnes privées partiellement de leur sensibilité à la suite d'une lésion de la colonne vertébrale disent ressentir moins fortement les émotions, surtout lorsque la lésion est haute (donc le handicap sévère). Elles parlent d'émotions froides, ou mentales. Elles savent qu'elles sont affectées, mais ne le ressentent plus vraiment, ou avec beaucoup moins d'intensité.

Les émotions s'accompagnent de diverses modifications physiologiques. À bien analyser la liste des symptômes produits, il apparaît que la plupart ne dépendent pas de notre volonté. Nous ne pouvons pas décider que notre cœur batte moins fortement, que notre température descende de quelques dixièmes de degré, ni que notre digestion se remette en route. Et pour cause ! Ce sont des

fonctions pilotées par le système nerveux autonome qui, comme son nom l'indique, travaille indépendamment de notre volonté et de notre conscience. C'est lui qui gère nos fonctions vitales en permanence.

Sympathique et parasympathique

Le système nerveux autonome est constitué de deux sous-parties qui sont antagonistes : le système sympathique et le système parasympathique. Le premier se charge d'activer et de rehausser les paramètres des fonctions vitales (rythmes respiratoire et cardiaque, température corporelle, etc.) alors que le second tend à les abaisser et les ramener à la normale.

Les émotions s'accompagnent d'une activité du système sympathique, et le retour à la normale s'effectue sous l'égide du parasympathique. Il est possible de contribuer au relâchement d'une tension en aidant le système parasympathique grâce à des respirations amples et profondes. De fait, tous les cours de relaxation travaillent sur le souffle et les respirations ventrales.

La seule fonction du système autonome sur laquelle la volonté a une prise directe et immédiate est la respiration. De fait, il nous est possible d'apaiser nos bouleversements intérieurs en prenant conscience de notre respiration et en abaissant volontairement son rythme, grâce à de profondes et lentes inspirations au niveau du ventre.

Bêtabloqueurs

Il existe des molécules dénommées bêtabloqueurs, utilisées dans certains traitements des affections cardiaques, qui ont pour effet de stabiliser les paramètres du système nerveux autonome. Sous bêtabloqueurs, les manifestations physiologiques des émotions sont grandement atténuées.

Une partie non négligeable des musiciens professionnels utilisent ces molécules pour contrecarrer les effets du trac durant leurs performances. Mais attention, il ne s’agit pas d’une molécule miracle, car elle n’est pas dénuée d’effets secondaires !

Nos émotions sont ainsi une réaction à un déclencheur qui active le système nerveux autonome, lui-même à l’origine de bouleversements physiologiques. C’est ce qui explique que notre prise volontaire sur ces bouleversements est extrêmement ténue : nous ne pouvons pas décider d’avoir moins chaud ou exiger que notre cœur arrête de battre la chamade.

Le détecteur de mensonge est-il fiable ?

Le détecteur de mensonge classique est un appareil qui mesure simultanément plusieurs paramètres (de là son nom scientifique : polygraphe, littéralement « qui écrit plusieurs choses ») influencés par le système nerveux autonome : le rythme cardiaque, la pression artérielle, la réponse électrodermale (mesure de la transpiration des doigts).

L’idée est que la personne qui ment éprouve forcément une émotion. Celle-ci laisse alors des traces sur les mesures enregistrées par l’appareil. On pose alors toute une série de questions à la personne soupçonnée et on observe attentivement les modifications physiologiques.

Le procédé est-il fiable ? Pas totalement, car pour peu que les réponses données à des questions anodines s’accompagnent de souvenirs chargés d’émotions, la plupart des questions provoqueront des réactions et les résultats deviendront inutilisables.

« Arrête de pleurer »

La sécrétion de larmes n'est pas sous le contrôle de la volonté. Il ne sert donc à rien de dire à un enfant, ou à qui que ce soit : « Arrête de pleurer », puisqu'il ne peut décider de stopper ses larmes.

Par contre, il peut s'abstenir de jouer la comédie et de théâtraliser sa tristesse pour capter l'attention de son entourage ou le manipuler !

La physiologie de l'émotion permet de mieux comprendre la durée du phénomène : une telle activation du système nerveux autonome, avec des symptômes comme la tachycardie et l'augmentation de la température corporelle, ne peut durer longtemps sans épuiser l'organisme. L'émotion est donc par nature un phénomène limité dans le temps. C'est une réaction passagère, qui ne dure pas plus d'une dizaine de minutes pour les cas les plus intenses. Les états affectifs plus durables portent d'autres noms, tels que sentiments ou humeurs.

Aucune émotion ne peut durer

Toute émotion finit par s'épuiser naturellement. Cette règle générale est aussi valable pour les émotions excessives, par exemple les peurs phobiques. La personne atteinte de phobie est persuadée, à tort, que son émotion va s'amplifier au point de mettre sa santé voire même sa vie en péril. Elle fera donc en sorte d'éviter les déclencheurs de ses peurs. Comme cette stratégie lui offre un soulagement momentané, elle l'utilisera de plus en plus, évitant de plus en plus de situations.

La thérapie passe par le cheminement inverse : affronter l'objet de sa peur jusqu'à ce que celle-ci diminue d'elle-même. C'est le principe des psychothérapies cognitives et comportementales (TCC) des phobies, dont l'efficacité est maintenant largement

documentée. En plus d'être rapides (une dizaine de séances), ces thérapies offrent des résultats durables tout en faisant l'économie d'un laborieux travail d'exhumation des souvenirs et autres traumatismes de l'enfance.

La dimension mentale de l'émotion

Comme chacun en fait régulièrement l'expérience, les émotions ne sont pas que des réactions corporelles : l'esprit est aussi impliqué dans le phénomène. En soi, les bouleversements physiologiques ne sont ni agréables ni désagréables. Par contre, lorsque nous ressentons une émotion, celle-ci est caractérisée par le fait d'être agréable ou non. C'est même l'élément principal du ressenti : apporter une connotation plus ou moins agréable (appelée affect) à ce que l'on vit.

Perception de valeur

L'émotion est parfois comparée à une perception de valeur. Contrairement à un jugement de valeur, dans lequel l'esprit rationnel analyse et tire des conclusions quant à ce qui est bien ou mal, l'émotion indique ce qui est agréable ou non, telle une perception directe, court-circuitant le mode rationnel.

Il n'est pas besoin d'analyser lorsqu'on ressent : la sensation s'impose à nous !

Le ressenti agréable ou désagréable est purement subjectif. On ne peut à l'heure actuelle effectuer dans le cerveau des mesures objectives qui permettraient de deviner la nature d'une émotion vécue. Seul celui qui la vit peut en décrire la teneur. C'est pourquoi l'émotion est au cœur de notre subjectivité, voire même un des éléments principaux qui permettent de nous différencier les uns des autres. C'est pourquoi aussi nous pouvons feindre les émotions et faire croire à autrui que nous sommes affectés alors qu'il n'en est

rien, tout comme l'inverse est possible (à condition toutefois que les manifestations physiologiques soient suffisamment faibles).

Émotion ou sentiment ?

Une émotion est un phénomène affectif passager, qui ne dure guère plus de quelques minutes et qui s'accompagne de forts bouleversements physiologiques.

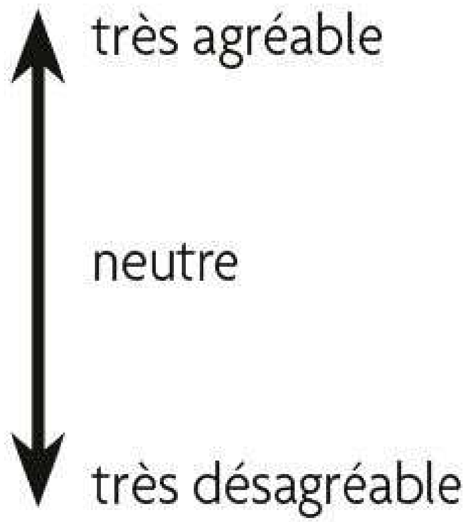
Un sentiment est un phénomène affectif qui peut se prolonger (parfois à vie) et qui se produit principalement dans le mental, avec peu ou pas de répercussions sur le corps.

Ainsi, une peur, ou une colère, peut se vivre comme une émotion ou comme un sentiment.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Observez comment vous ressentez qui se passe en vous lorsque vous êtes ému. Est-ce plutôt agréable ? Ou plutôt désagréable ? Cette sensation résulte non seulement de ce qui survient dans votre corps, mais aussi du sens que vous donnez à l'expérience.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser un axe gradué à l'image d'un thermomètre.



La sensation agréable ou désagréable résulte non seulement de ce qui survient dans notre corps, mais surtout du sens que nous donnons à l'expérience vécue. Les mêmes symptômes peuvent être vécus très différemment : les battements de cœur et la moiteur des mains avant un exposé difficile devant les collègues ne sont pas perçus de la même manière que lorsqu'ils précèdent un rendez-vous amoureux ! Notre cerveau, spécialisé dans le traitement de l'information, s'attache à tirer des conclusions des éléments qui lui sont fournis. En l'occurrence, cette conclusion sera ici émotionnelle : agréable ou désagréable.

On croit donc à tort que notre esprit est perturbé par l'émotion, qu'il ne fonctionne alors plus correctement. En réalité, le cerveau est en effervescence à ce moment et il s'efforce de donner la meilleure réponse dans l'urgence. L'émotion est un véritable mécanisme de traitement de l'information extrêmement rapide, implanté en nous à une époque immémoriale en vue d'assurer la survie.

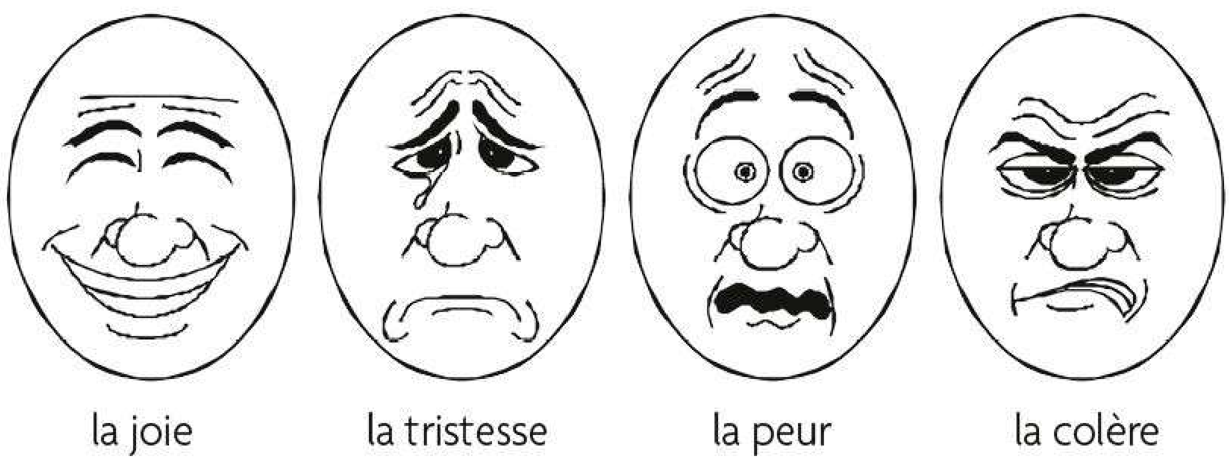
En résumé, l'émotion est une réaction à un déclencheur qui entraîne des bouleversements physiologiques (par l'activation du système nerveux autonome) et une interprétation générant un affect, agréable ou désagréable. Elle mobilise de l'énergie en vue d'actions, à l'origine destinées à assurer la survie de l'organisme, ou son adaptation aux circonstances qui l'ont déclenchée.

Les visages de l’émotion

Les émotions, en plus de leurs dimensions physique et mentale, possèdent également un aspect expressif : elles s’affichent sur le visage. Les psychologues pensent que cette manifestation a eu une fonction de survie à l’époque de nos ancêtres préhistoriques. En effet, la peur affichée sur le visage d’un individu informe immédiatement et sûrement ses congénères de la présence d’un danger. Nul besoin de langage pour cela !

Certaines émotions, appelées fondamentales, possèdent une expression faciale caractéristique et universelle ; celles-ci sont innées et chaque bébé, peu importe le lieu de sa naissance, les manifeste de la même façon :

- **la joie s’exprime par le sourire et la fermeture des yeux** ;
- **la tristesse s’exprime par les larmes** et par une sorte d’accent circonflexe sur le front, conférant un air de chien battu ;
- **la peur s’exprime par l’ouverture des yeux** (mais pas de la bouche) ;
- **la colère s’exprime par une vague sur le front**, la fermeture partielle des yeux et une sorte de torsion de la bouche.



Si la surprise et le dégoût ont également une expression reconnaissable, les autres émotions ne s’affichent pas de façon aussi

univoque : la jalousie ou la culpabilité ne se lisent pas de manière nette sur le visage.

Rétroaction faciale

Les émotions produisent des expressions faciales. Mais l'inverse est aussi vrai : les expressions faciales informent le cerveau sur l'émotion ressentie. On parle de rétroaction faciale. Celle-ci contribue à l'intensité du ressenti.

Ainsi, se forcer à sourire entraîne une amélioration de l'humeur : on devient un peu plus joyeux.

La dimension expressive de l'émotion est à la base de l'empathie : si nous sommes sensibles aux émotions d'autrui, c'est parce que nous sommes capables de les percevoir chez les autres, indépendamment de ce qu'ils nous disent.

3. Le sentiment n'est par ailleurs pas synonyme de l'émotion, pouvant se prolonger beaucoup plus longtemps que cette dernière.
4. L'étymologie du mot émotion contient le verbe latin *movere* : mouvoir, mettre en mouvement.

LA FONCTION DES ÉMOTIONS

À quoi servent les émotions ? Pourquoi ressentons-nous des émotions ? La question est moins évidente qu'il n'y paraît. Les réponses qui viennent spontanément sont plutôt générales :

- **Les émotions nous rendent vivants**. Mais que dire alors des organismes vivants qui n'éprouvent aucune émotion, car ils sont dépourvus d'un système nerveux suffisamment complexe (les unicellulaires ou les végétaux par exemple) ?
- **Les émotions nous permettent de vivre ensemble, elles sont le ferment de notre vie sociale**. Oui, mais que dire de sociétés hautement organisées d'êtres vivants que l'on imagine dépourvus d'émotions, tels les fourmis et les termites ?
- **Les émotions servent à communiquer**. Sans aucun doute, mais alors qu'un ressenti particulier s'exprime d'une manière sur le visage, on peut dénombrer des dizaines de qualificatifs dans le langage verbal, bien plus nuancé : la colère peut être agacement, énervement, frustration, exaspération, rage, fureur, etc. Les mots sont donc plus précis pour communiquer nos états d'âme.
- **Les émotions nous permettent d'évoluer**. Mais qu'est-ce que l'évolution ? L'humanité a-telle vraiment évolué depuis l'Antiquité ? En avons-nous fini avec les violences, les agressions, les guerres ?

On le remarque, la raison d'être des émotions n'est pas si évidente. Et pourtant, il doit y en avoir de solides, vu la quantité d'énergie déployée pour produire des ressentis. En effet, une grande part des ressources cérébrales est consacrée à la gestion du ressenti : le système limbique est une structure complexe au centre du cerveau, présente également dans le règne animal.

La présence de sensibilité dans d'autres espèces, notamment les plus évoluées (au sens de la théorie de l'évolution : mammifères supérieurs, chimpanzés, homme, c'est-à-dire celles qui sont capables

de davantage d'adaptation), renforce la thèse de mécanismes de survie : les émotions sont utiles à notre survie. Cela est particulièrement clair dans le cas de la peur. Ce ressenti nous alerte d'un danger et mobilise notre énergie pour nous mettre à l'abri, à travers des réactions basiques telles que l'agression ou la fuite.

Soit ! Les émotions sont utiles à notre survie et donc à la perpétuation de l'espèce. Mais si la peur paraît évidente à ce propos, qu'en est-il de la tristesse ou de la colère ? Et surtout, dans une société où le niveau de sécurité est relativement élevé, la peur a-t-elle encore un rôle à jouer ? Pour répondre à la question, il est nécessaire de considérer la survie de façon plus large : ce qui permet de rester en vie. Et ce qui nous permet de rester en vie, c'est de satisfaire nos besoins. C'est donc la notion de besoin qui est cruciale.

Les émotions nous aident à identifier nos besoins et à les satisfaire. Par exemple, la peur signale un danger, donc indique que notre besoin de sécurité n'est momentanément pas rempli. Ainsi, il apparaît que nos besoins ne sont pas uniquement physiologiques, comme respirer, dormir, boire, manger, ou maintenir sa température corporelle.

De manière encore plus simple, les émotions agréables viennent signaler que nos besoins sont satisfaits, alors que les émotions désagréables sont le signal qu'un ou plusieurs besoins sont insatisfaits.

Le tableau de bord de notre conscience

Les émotions agissent comme les voyants lumineux sur le tableau de bord d'un véhicule : ils indiquent quand les besoins de la machine sont en passe de ne plus être (ou ne sont plus) satisfaits.

Cette analogie permet de comprendre pourquoi les émotions désagréables sont plus nombreuses (en diversité, pas forcément en fréquence) que les émotions agréables. Comme sur un tableau de bord, les voyants rouges indiquant un

dysfonctionnement sont plus nombreux que les verts signalant que tout fonctionne à merveille. De fait, un unique voyant rouge indiquant de manière indifférenciée un dysfonctionnement ne serait que de maigre utilité : faut-il faire le plein, ajouter de l'huile, passer au garage ?

La clarification de la fonction des émotions permet d'en comprendre toute l'utilité. Les émotions sont cruciales pour notre équilibre. Sans elles, nous n'aurions pas conscience de nos besoins et de leur insatisfaction, ce qui se révélerait périlleux et dommageable pour nous. Il faut par conséquent considérer les émotions comme nos alliées. Sans émotions, notre survie serait grandement hypothéquée.

Traiter la cause, pas le symptôme

Que diriez-vous d'un garagiste qui se contente de débrancher l'ampoule allumée sur le tableau de bord de votre voiture au lieu de réparer la panne ? Il est évident qu'il ne fait pas du bon travail.

Pourtant, bon nombre de médecins font de même, sans même que l'on s'en offusque ; ils prescrivent des médicaments pour faire taire les symptômes (les voyants allumés) plutôt que de traiter la cause : somnifère pour aider à l'endormissement, antidépresseur pour améliorer l'humeur, calmant pour apaiser les angoisses, etc.

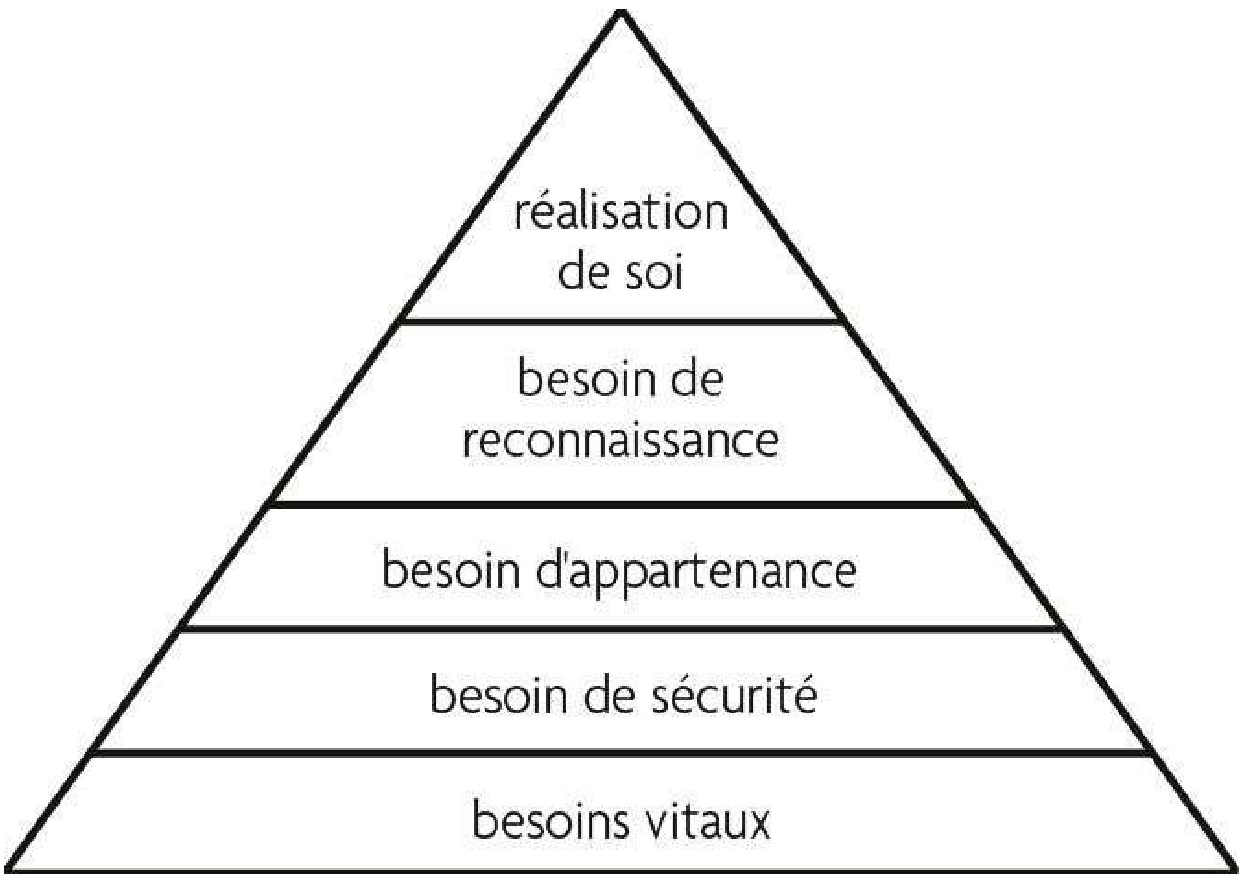
Il n'y a donc pas d'émotions négatives : toutes sont utiles pour notre survie et notre équilibre intérieur. Désagréables, certainement ; mais négatives, aucunement !

Identifier les besoins

Les besoins constituent des impératifs qu'il faut satisfaire pour continuer à fonctionner, sur le plan physique comme sur le plan psychique.

La pyramide des besoins

Une des théories des besoins parmi les plus connues est celle d'Abraham Maslow, qui tente une hiérarchisation des besoins humains. Elle est représentée sous forme d'une pyramide et postule qu'il faut satisfaire les besoins en commençant par le bas de l'édifice et monter graduellement les étages.



Il faut d'abord satisfaire ses besoins physiologiques (faire marcher la machine biologique), puis se mettre en sécurité, s'inscrire dans des groupes d'appartenance (ne pas être livré à soi-même), obtenir de la reconnaissance de la part d'autrui et enfin s'épanouir (se réaliser pleinement).

Les psychologues s'accordent sur différents besoins animant les êtres humains, en plus de ceux qui, purement physiologiques,

permettent à l’organisme de continuer à fonctionner. On dénombre ainsi :

- le besoin de sécurité : se sentir en sécurité (physique, matérielle, affective), hors de danger ;
- le besoin de stimulation : vivre des stimulations physiques (par exemple un bon repas, ou des caresses) et mentales (apprendre, explorer, découvrir) ;
- le besoin affectif ou social : échanger avec d’autres, nouer des amitiés, être en relation amoureuse ;
- le besoin d’estime ou de reconnaissance : avoir de la valeur, exister aux yeux des autres ;
- le besoin d’autonomie : décider par soi-même, être libre ;
- le besoin de sens, de cohérence : mener une vie qui a du sens, en accord avec ses valeurs, être intègre.

Émotion et sensation

Les sensations résultent de stimulations physiologiques ; ce sont les organes sensoriels qui font leur travail : la vue, l’audition, le toucher, le goût et l’odorat, auxquels s’ajoutent les sensations intéroceptives, c’est-à-dire provenant de l’intérieur du corps (palpitation, tensions, etc.) Les sensations nous renseignent sur l’état de satisfaction des besoins physiologiques, par exemple la sensation de faim ou de soif.

Les émotions, quant à elles, sont des signaux indicateurs de l’état de satisfaction des besoins psychiques. Par exemple, la frustration peut nous indiquer que notre besoin de reconnaissance n’est momentanément pas comblé.

Au-delà des grandes catégories de besoins humains, il est nécessaire d’en connaître les éléments plus spécifiques. En effet, nos besoins individuels ne s’expriment pas de façon directe, mais par l’intermédiaire de nos émotions. N’ayant pas d’accès direct à notre

conscience, ils ne se laissent pas facilement identifier, malgré leur importance cruciale pour notre équilibre.

Avant d'en découvrir une liste, regardons encore ce qui caractérise les besoins. Ceux-ci sont toujours génériques, dans le sens qu'ils peuvent être comblés de différentes manières. De même que tout ce qui est comestible permet de rassasier la faim, plusieurs actions permettent de se sentir en sécurité : suivre un cours d'autodéfense, éviter de fréquenter des lieux mal famés, etc.

Besoin et envie

Les envies sont des manières spécifiques de combler des besoins génériques. Le chocolat répond à une envie tout en comblant la faim. De même, posséder 100 000 euros sur un compte en banque est un moyen particulier de se sentir en sécurité.

Prendre conscience du besoin caché derrière nos envies permet de relativiser l'importance de ces dernières. Par exemple, si notre voiture tombe en panne, nous pouvons être apaisés par la prise de conscience qu'il exister une multitude d'autres moyens de satisfaire notre besoin de nous déplacer.

Voici un ensemble de besoins plus détaillés[5] qui peuvent se manifester par l'intermédiaire de nos émotions :

- Besoin de sécurité : fiabilité, confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité, permanence, continuité, structures, repères, etc.
- Besoin d'autonomie : affirmation de soi, choix, indépendance, liberté, etc.
- Besoin d'intégrité : authenticité, honnêteté, connaissance de soi, équilibre, estime de soi, respect de son rythme, etc.
- Besoin cognitif : clarté, compréhension, cohérence, concision, exploration, découverte, informations,

connaissances, précision, simplicité, stimulation, etc.

- Besoin d'ordre social : acceptation, amitié, amour, affection, appartenance, appréciation, communication, compagnie, confiance, connexion, contact, écoute, compréhension, empathie, équité, justice, intimité, partage, échange, coopération, présence, proximité, reconnaissance, respect, considération, soutien, assistance, aide, réconfort, tolérance, accueil de la différence, ouverture, etc.
- Besoin spirituel : amour, beauté, confiance, espoir, finalité, harmonie, inspiration, joie, ordre, paix, sacré, sérénité, transcendance, etc.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Prenez conscience dans les prochains jours des émotions que vous allez ressentir. Notez en quelques mots les situations qui les ont déclenchées. Puis faites le lien avec un ou plusieurs besoins assouvis ou frustrés.

Vous pouvez vous aider d'un tableau comme celui-ci :

Situation	Émotion	Besoin
Non-respect d'une priorité sur la route	Colère, agacement	Sécurité ; justice (mêmes règles pour tous)

5. Inspiré de Thomas D'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Éditions de l'Homme, 2001.

LA CATÉGORISATION DES ÉMOTIONS

Combien y a-t-il d'émotions ? Quelques-unes ? des milliers ? plus encore ? Il semblerait qu'il existe une extraordinaire variété de ressentis, rendant presque impossible leur dénombrement exact. Cependant, si l'on recense les différents mots connotant des états affectifs en français, on dépasse le nombre de vingt mille. C'est dire la richesse du monde émotionnel !

La richesse du français

Les Esquimaux ne connaissent pas moins de dix-huit termes différents pour qualifier la neige. C'est une question de survie lorsqu'on doit traverser la banquise !

Le français est une des langues les plus riches lorsqu'il s'agit de qualifier les états d'âme, et ce grâce au travail de nombreux auteurs qui ont contribué à en étoffer le vocabulaire romantique.

Face à cette complexité, les psychologues ont tenté d'ordonner les ressentis et de les regrouper en grandes catégories. Le classement sur lequel tous s'accordent repose sur la distinction entre émotions de base, ou fondamentales, et émotions secondaires, ou complexes.

Les émotions fondamentales

Les premières sont définies comme telles parce qu'elles sont déjà présentes chez le bébé, ainsi que chez les primates. De plus, elles s'identifient de manière univoque sur le visage, peu importe la culture des personnes qui les manifestent : un enfant joyeux sourit, quelle que soit son origine. Enfin, ces émotions animent l'ensemble des humains : on ne peut imaginer un individu n'ayant jamais connu la peur ou la tristesse.

La toute première émotion

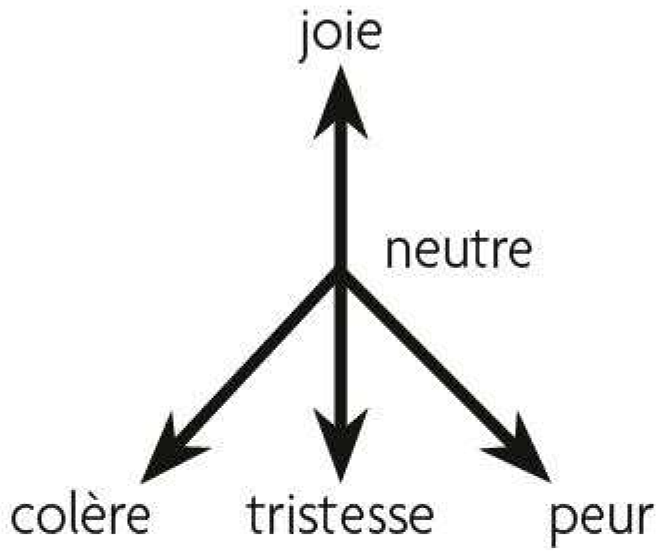
À la question de savoir quelle est la première émotion éprouvée par le bébé, beaucoup répondent : la peur. Ils s'imaginent ce que doit ressentir ce petit être au sortir du nid douillet de l'utérus. Cependant, les cris et les pleurs qui accompagnent la naissance ne permettent pas d'identifier avec certitude le ressenti : peur ? colère ? tristesse ?

Les psychologues s'accordent pour dire que la première émotion que l'on peut identifier avec certitude chez le bébé est la joie. En effet, le sourire qui s'affiche sur le visage de celui-ci en réponse au sourire de ses parents ne trompe pas : c'est la manifestation claire de la joie.

Ces émotions fondamentales sont au nombre de quatre : la joie, la tristesse, la peur et la colère, auxquelles on ajoute parfois la surprise et le dégoût. Il s'agit de la gamme majeure de la symphonie émotionnelle. Chacun de ces registres émotionnels se décline en une multitude de nuances, autant sur le plan quantitatif que qualitatif. Par exemple, la colère peut osciller entre la contrariété et la fureur, de même qu'elle peut prendre la forme d'agacement ou de frustration.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Grâce au schéma déjà utilisé précédemment pour repérer les ressentis agréables et désagréables, indiquez maintenant quel registre est touché, et à quelle intensité subjective, en dessinant un point à l'endroit adéquat.



Ce schéma, développé dans un autre ouvrage[6], porte le nom de senti-mètre.

Identifier le registre émotionnel est une étape cruciale vers la connaissance de soi. L'étape suivante consiste à être capable de différencier, à l'intérieur du même registre, les différentes nuances émotionnelles, grâce à un vocabulaire spécifique.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Quels sont les termes que vous utilisez pour exprimer votre joie ? votre tristesse ? votre peur ? votre colère ?

Pour chacun de ces quatre registres émotionnels, quels sont les termes qui dénotent un ressenti intense et quels sont ceux qui traduisent un ressenti de faible intensité ?

Voici quelques termes pour qualifier chacun des quatre ressentis de base et étoffer votre vocabulaire affectif (classés par ordre alphabétique) :

- **Joie :** accompli, affectueux, à l'aise, assouvi, bienveillant, chaleureux, comblé, détendu, émerveillé, enchanté, enjoué,

enthousiasmé, motivé, optimiste, ravi, revigoré, serein, soulagé, vif, vivant.

- **Tristesse :** abattu, affligé, bouleversé, cafardeux, chagriné, découragé, déçu, démoralisé, démotivé, éploré, esseulé, fatigué, impuissant, mélancolique, misérable, morne, nostalgique, pessimiste, piteux, résigné, triste, vain.
- **Peur :** accablé, affolé, angoissé, anxieux, apeuré, atterré, broyé, craintif, défait, désemparé, déstabilisé, épouvanté, hébété, horrifié, inhibé, inquiet, insécurisé, méfiant, paralysé, perplexe, terrorisé.
- **Colère :** agacé, agressif, aigri, amer, contrarié, désagréable, destructeur, énervé, enragé, exaspéré, fâché, frustré, furieux, haineux, horripilé, hostile, hystérique, irrité, ulcéré, vindicatif, violent.

La connaissance de ce vocabulaire est utile pour qui souhaite apprendre à gérer ses émotions. En effet, être capable de nommer le plus précisément possible son ressenti permet d'avoir une prise sur lui. Par analogie, le promeneur qui, dans une forêt, aperçoit des champignons ne peut prendre le risque de les ramasser et de les consommer, au contraire du connaisseur capable de les identifier : celui-ci ne voit plus des champignons, mais des morilles, des chanterelles, des bolets, des amanites, etc. De même, le bricoleur ne voit pas des outils, mais des clés à douilles, des tenailles, des tournevis, etc.

Celui qui ne peut appréhender que des émotions ne peut pas en faire grand-chose. Celui qui sait nommer et différencier l'appréhension, la peur, la frayeur, l'inhibition, les reconnaître chez lui et chez les autres, a en main ce qu'il faut pour les gérer efficacement. On ne réagit en effet pas de la même façon à la frayeur et à une légère appréhension !

Les émotions secondaires

À côté des émotions fondamentales, il existe une multitude d'autres ressentis. Ceux-ci peuvent être plus complexes, dans le sens qu'il

nécessitent une véritable élaboration mentale, telle la honte qui suppose une comparaison aux autres, la culpabilité qui implique un jugement de soi par rapport à des règles en vigueur, ou encore la jalousie où nous faisons intervenir un troisième larron.

D'autres émotions encore appartiennent à cette catégorie, ne serait-ce que parce qu'elles ne s'identifient pas directement sur le visage : le mépris, l'orgueil, la fierté, la sympathie, l'antipathie, la tendresse, la gratitude, etc.

Et l'amour ?

L'amour n'est pas considéré comme une émotion de base. Non seulement ce ressenti ne s'exprime pas de façon univoque sur le visage (il n'y a pas d'expression faciale caractéristique chez l'amoureux), mais surtout il est lui-même composé de plusieurs émotions : la tendresse, l'attirance, la joie, le désir, l'attachement, l'appréhension, etc.

Qualifier une émotion de secondaire ne doit toutefois pas induire en erreur : elle n'est pas secondaire dans notre vécu (pensons à la jalousie ou à la culpabilité !), mais uniquement dans la classification, car elle apparaît plus tard dans la vie humaine et elle ne s'identifie pas de manière univoque sur le visage.

La conscience de soi

Pour ressentir de la honte, de la culpabilité ou de la jalousie, il faut avoir conscience de soi, c'est-à-dire d'être un individu à part entière et séparé des autres. Cette conscience apparaît autour du dix-huitième mois chez l'enfant, ce qu'atteste l'épreuve du miroir : face à son reflet, l'enfant se reconnaît dès ce moment (il cherche à enlever une tache qu'on lui a faite sur le nez non pas dans le reflet, mais sur son propre nez en s'aidant de l'image dans le miroir).

Pourquoi plus d’émotions désagréables ?

Il existe une multitude d’émotions différentes. Mais à y regarder de plus près, on en dénombre tout de même beaucoup plus de désagréables. Parmi les émotions de base, un seul registre est clairement agréable, la joie, contre trois qui sont plutôt désagréables : la tristesse, la peur et la colère. Si on répertorie les travaux effectués en psychologie sur les émotions et les sentiments, on en compte dix-sept fois plus portant sur des ressentis désagréables que sur des ressentis agréables.

Est-ce à dire que nous sommes faits pour vivre des émotions désagréables ? Que les pessimistes ont raison : le monde est dangereux et problématique ? Non, il n’en est rien ! Pour bien comprendre ce déséquilibre, il suffit de revenir à l’analogie du tableau de bord : nos émotions sont comme les voyants lumineux sur le tableau de bord d’une voiture. Ceux-ci s’allument lorsqu’un besoin du véhicule ne sera ou n’est déjà plus satisfait. De même, nos émotions nous signalent que nos besoins sont ou ne sont plus satisfaits.

Or, sur un tableau de bord, force est d’admettre qu’il y a plus de voyants rouges qui indiquent des dysfonctionnements possibles que de voyants verts indiquant que tout va bien ! Il est en effet plus utile de disposer d’indicateurs très précis de ce qui ne va plus, afin de pouvoir y remédier : le réservoir d’essence qui est vide, le niveau d’huile qui est trop bas, la température du moteur qui est trop haute, etc.

Nous avons plus de possibilités de ressentir des émotions désagréables afin que nous soyons guidés plus précisément vers le besoin à satisfaire. Rappelons-nous que justement les émotions mobilisent de l’énergie en nous pour nous permettre d’agir en conséquence.

Et rappelons, au risque de nous répéter, qu’il n’existe aucune émotion négative, pas plus qu’il n’existe de voyants lumineux négatifs sur un tableau de bord : tous ont leur fonction et tous sont utiles ! Certains sont désagréables et on préférerait qu’ils ne

s’allument pas, mais ils restent utiles à la bonne marche du véhicule. De même, on préférerait être épargnés par certaines émotions, mais il n’en reste pas moins qu’elles sont utiles à notre bon fonctionnement.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

> Remémorez-vous quelques situations du passé dans lesquelles vous avez vécu une émotion désagréable. Avec le recul, arrivez-vous à en voir l’aspect positif, c’est-à-dire l’indication d’un besoin qui n’était pas satisfait et que cette émotion vous a permis de conscientiser ?

La conscience émotionnelle

La vie quotidienne est parsemée de situations qui génèrent des émotions chez nous : un mendiant dans la rue, un chauffard sur la route, une mère qui console son enfant, un collègue qui nous oublie, un enfant qui joue, un téléphone désagréable, etc. Or nous n’avons pas toujours conscience de ces émotions, tant s’en faut. En réalité, rares sont les personnes capables d’identifier clairement leurs ressentis en permanence, c’est-à-dire de différencier les émotions qu’elles vivent.

La conscience émotionnelle désigne cette capacité à percevoir, à sentir et à reconnaître les émotions (chez soi-même et chez autrui). Cette conscience peut être plus ou moins développée. On la représente parfois sous la forme d’une échelle. À son niveau le plus faible, on trouve l’engourdissement et à son niveau le plus élevé l’interactivité, avec les paliers suivants entre les deux :

1. L’engourdissement : aucune conscience de l’émotion, ni sur le plan physique ni sur le plan psychique. Il s’agit d’un état pathologique, que l’on peut retrouver à la suite de traumatismes graves ou dans un état de stress post-traumatique (vécu par des personnes ayant frôlé la mort ou ayant été témoins de décès brutaux ou de blessures très importantes, par exemple lors d’attentats ou de catastrophes naturelles).

2. Les sensations physiques : conscience des sensations, de l'impact physique des émotions (maux de tête, bouffée de chaleur, vertige), mais pas de conscience de l'émotion elle-même. À ce stade, les personnes se plaignent de symptômes physiques, mais elles ne font pas de lien avec un élément affectif.

3. L'expérience primaire : conscience d'une activation physiologique, d'une énergie perturbatrice, mais incapacité à identifier les émotions et donc à en parler. Les personnes savent qu'elles sont bouleversées et elles peuvent dire qu'elles sont émotionnées (ou émues), mais ne peuvent dire de quelle émotion il s'agit.

4. La différenciation : capacité à reconnaître et à différencier les émotions courantes telles que la colère, la joie, la peur, la honte, etc., ainsi que leur intensité. La capacité à verbaliser les émotions se situe à ce palier.

5. L'empathie : perception et conscience différenciée des émotions des autres. On notera que pour identifier les émotions chez autrui, il faut d'abord être capable de les identifier chez soi.

6. L'interactivité : capacité à utiliser les émotions pour favoriser les interactions. Identifier les émotions d'autrui constitue la base de l'empathie, mais ne suffit pas encore à améliorer les relations interpersonnelles. Voir que son conjoint est en colère et lui signifier qu'il ne devrait pas l'être ne va pas améliorer la relation. Au contraire il convient d'accueillir cette colère, de permettre à l'interlocuteur de l'exprimer pour pouvoir passer à autre chose[7].

Alexithymie

Les personnes souffrant de ce trouble sont incapables de nommer leurs émotions : elles sont privées du vocabulaire qui leur permettrait d'exprimer ce qu'elles ressentent.

Si les niveaux un et deux relèvent de la pathologie et nécessitent un traitement spécialisé, il est possible de progresser aux autres

niveaux grâce à un travail personnel, dont les clés se trouvent dans cet ouvrage. En particulier, les prises de conscience sont favorisées par les questions suivantes :

Comment savez-vous que vous vivez telle émotion (par exemple de la colère) ?

Qu'arrive-t-il quand vous vivez telle émotion ?

Lorsque vous vivez telle émotion, comment cela se manifeste-t-il ?

Lorsque vous vivez telle émotion, comment le remarquez-vous ?

Lorsque vous vivez telle émotion, comment cela vous affecte-t-il ?

Comment pensez-vous que vous montrez ce que vous ressentez ?

Comment les autres remarquent-ils que vous vivez telle émotion ?

Comment envisagez-vous de dire aux autres que vous vivez telle émotion ?

Comment dites-vous généralement que vous vivez telle émotion ?

Comment remarquez-vous que les autres vivent telle émotion ?

Que faites-vous quand les autres vivent telle émotion ?

Les émotions détournées

Les émotions sont avant tout des réactions à des déclencheurs. C'est dans le but de nous faire réagir de façon rapide et efficace qu'elles ont été inscrites en nous. Mais ce mécanisme peut subir des altérations. Les émotions ne correspondent alors plus à leur fonction d'origine. On peut ainsi distinguer parmi les émotions non directement réactionnelles :

- **les émotions de substitution**, qui apparaissent à la place d'autres émotions : par exemple un homme qui s'est forgé avec l'idée que la tristesse n'est pas virile peut être incapable de pleurer et éprouver de la colère à la place de celle-ci.

- **la contamination**, où une émotion du passé est réactivée par un déclencheur du présent. Les traumatismes en sont l'exemple le plus connu : une personne ayant subi des abus sexuels pourra revivre

des angoisses lors de l'intimité avec son partenaire actuel, qui est pourtant aimant et prévenant avec elle.

• **l'accumulation**, où un déclencheur anodin libère la tension de nombreuses émotions non exprimées, sur le mode de la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Habituellement, il y a aussi déplacement dans ce cas : la personne qui reçoit la décharge émotionnelle accumulée n'est pas celle qui est à l'origine de l'émotion. Par exemple, les contrariétés accumulées au travail sont déchargées sur le conjoint après le retour au domicile.

Accumulation et explosion

L'accumulation a ceci de pervers qu'elle semble justifier l'explosion émotionnelle : après avoir enduré sans trop exprimer notre frustration, nous nous offrons le luxe d'ouvrir les vannes d'un seul coup. C'est un peu comme si la décharge émotionnelle était notre récompense pour avoir contenu le trop-plein. Nos comportements violents et nos paroles irrespectueuses ne font naître aucune mauvaise conscience.

• **la contagion**, où l'émotion d'un groupe ou d'une foule gagne l'individu, par exemple la ferveur des supporters d'une équipe sportive, qui s'empare d'un individu pas réellement impliqué dans le sport.

• **la transmission transgénérationnelle**, qui reste l'objet de nombreux travaux à l'heure actuelle, tous les psychologues n'étant pas encore persuadés de son existence. Il s'agirait d'un mécanisme selon lequel un individu peut vivre des émotions sur le même mode qu'un membre de la famille, ou carrément à sa place, même si elles n'ont rien à voir avec sa propre vie. C'est un peu comme si certaines émotions glissaient d'une génération à l'autre, de manière inconsciente.

Secrets de famille

Les secrets de famille sont un exemple typique du poids du transgénérationnel. Les informations tenues secrètes, car le plus souvent honteuses (naissance adultérine, orientation sexuelle, pratique déviante, démêlés avec la justice, maladies mentales, tentatives de suicide, etc.), sont capables de perturber la vie des personnes qui en sont justement écartées.

L'idée prévaut actuellement que, quelle que soit la nature des informations, il est préférable de les communiquer plutôt que de les cacher aux enfants[8].

Le syndrome d'anniversaire

Lorsqu'un événement analogue (par exemple un accident) se produit le même jour d'un même mois d'une autre année, on parle de syndrome d'anniversaire. Les psychologues s'intéressant au transgénérationnel n'y voient pas une coïncidence fortuite, mais un indice d'une répétition signifiante. Cette répétition troublante laisse à penser qu'il y a un lien entre ces événements, et donc une sorte de « transfert » d'une personne vers une autre.

Ces émotions non réactives nous desservent plutôt qu'elles ne nous sont utiles. Leur aspect répétitif et disproportionné en fait un mécanisme qui diminue notre capacité d'adaptation. Notre fonctionnement psychologique devient plus rigide. D'où l'apparition de souffrances.

Il ne suffit généralement pas d'en prendre conscience ou de les verbaliser pour s'en libérer. Elles nécessitent un véritable travail personnel pour être modifiées, voire guéries, que ce soit dans le cadre du développement personnel, de l'accompagnement psychologique ou d'une psychothérapie.

Les pathologies émotionnelles

Les émotions peuvent être au cœur de pathologies psychiques (ou psychiatriques). Souvent, le dérèglement des émotions est un symptôme de la maladie. Ainsi la culpabilité de la personne boulimique qui vient de succomber à une crise de suralimentation ou la tristesse du joueur compulsif qui vient de perdre l'intégralité de son salaire au casino. Mais certains troubles psychiques[9] sont eux-mêmes définis par un vécu émotionnel douloureux et problématique : une ou plusieurs émotions sont devenues anormales et génératrices de souffrances exagérées.

Le DSM-IV, de l'Association des psychiatres américains, la quatrième version du Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux (la cinquième devrait être publiée durant l'année 2013), recensent ainsi plusieurs cas dans la catégorie des troubles anxieux ou de l'humeur.

- La tristesse excessive (souvent associée à des sentiments de culpabilité) se traduit par la dépression, qui remporte malheureusement la palme des troubles psychiques les plus fréquents au sein de la population. On compte en effet plus de 10 % des hommes et 20 % des femmes touchés par la dépression.

Déprime n'est pas dépression

La déprime est un état passager, pouvant s'étendre de quelques heures à quelques jours. Elle se caractérise par une humeur maussade et triste, une chute de l'enthousiasme et une perte d'élan. Le moral d'une personne déprimée se révèle plus bas que d'habitude.

Il n'y a pas à s'en inquiéter : tout le monde passe par ce genre d'état.

La dépression se caractérise par des symptômes analogues à ceux de la déprime, mais beaucoup plus graves et surtout plus durables,

comme :

- manque de motivation ;
- perte de plaisir ;
- tristesse marquée ;
- sentiments de culpabilité ;
- idées noires ;
- perturbation des rythmes de sommeil (insomnies ou hypersomnie) ;
- modification de l'appétit (qui se traduit par une perte ou une prise de poids significative) ;
- ralentissement général de l'activité psychomotrice (la personne semble ralentie, ses traits sont moins expressifs, elle doit prendre plus de temps pour chaque action à accomplir).

On ne connaît pas à l'heure actuelle les causes exactes de la dépression, qui, contrairement à la déprime, n'est généralement pas le résultat d'un événement précis, fût-il particulièrement tragique. Cette absence de déclencheurs nets et clairement identifiables est même une caractéristique de ce trouble de l'humeur.

Les traitements qui ont démontré le plus d'efficacité contre la dépression sont la combinaison de médicaments antidépresseurs et de psychothérapie (principalement cognitivo-comportementale). Le seul recours aux antidépresseurs présente un danger de forts taux de rechute à l'arrêt du produit, de l'ordre de 50 %.

- La peur excessive donne lieu à un trouble qui s'appelle phobie. Elle se caractérise par l'intensité excessive de la peur et son côté irrationnel, irraisonné. Le phobique est parfaitement conscient de l'absurdité de sa peur, mais il vit chaque contact, ou anticipation du contact avec l'objet anxiogène (araignée, piqûre, sang, espace clos, hauteur, etc.), avec une détresse intense. Il cherche donc à l'éviter. La phobie sociale, peur pathologique des personnes non familières, est la phobie la plus répandue, avec plus de 10 % de la population générale touchée.

Le traitement des phobies qui a fait ses preuves passe par l'exposition. Le phobique ignore généralement qu'aucune émotion, fût-elle la frayeur la plus intense, ne peut durer plus d'une dizaine de minutes. Elle finit automatiquement par s'atténuer et revenir à la normale. En d'autres termes, c'est parce que le phobique décide d'éviter la confrontation avec l'objet de sa peur que celle-ci peut se maintenir et croître. Au contraire, c'est en s'exposant à ce stimulus que la panique diminue progressivement. C'est exactement le principe des thérapies cognitives et comportementales (TCC) : s'exposer progressivement et en douceur à l'objet de ses craintes. Une dizaine de séances suffit déjà pour se débarrasser des symptômes !

Du calme avec les calmants !

Face à l'anxiété ou la peur panique, la tentation est grande de consommer des calmants. Si ces molécules peuvent apporter une aide momentanée et un soulagement ponctuel, elles ne devraient pas être utilisées sur le long terme, car elles entraînent une dépendance !

- Dans la catégorie des troubles anxieux, on trouve encore : le trouble panique, caractérisé par des attaques de panique (ou crises d'angoisse) qui surgissent sans crier gare, sans déclencheurs identifiables ; l'état de stress post-traumatique, consécutif à un traumatisme, par exemple le fait d'être victime ou témoin d'un attentat ; le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) qui amène la personne touchée à devoir répéter certains gestes des centaines ou des milliers de fois d'affilée (par exemple se laver les mains ou vérifier que la porte d'entrée est bien verrouillée).

Les troubles anxieux et ceux de l'humeur sont du ressort de la psychothérapie. Il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste lorsque la souffrance devient significative, c'est-à-dire trop intense, et perturbe la vie quotidienne.

6. Yves-Alexandre Thalmann, *Devenir optimiste grâce à la psychologie narrative,* Marabout, 2013.
7. Voir la section « Valider les émotions », dans la chapitre consacré à la communication.
8. Voir à ce propos : Serge Tisseron, *Secrets de famille, mode d'emploi,* Marabout, 2007.
9. Un trouble psychique est défini comme une perturbation qui se manifeste sur les plans affectif, social ou comportemental, qui empêche l'individu d'être totalement fonctionnel et qui génère (le plus souvent) une grande détresse.

LA GRAMMAIRE ÉMOTIONNELLE

La connaissance des émotions en général est un bon début pour qui souhaite apprendre à les gérer. Mais il faut aller plus loin encore : se familiariser avec la logique des émotions les plus courantes. Qu'est-ce qui les différencie ? Dans quelles situations apparaissent-elles ? Que nous apprennent-elles sur nous et la situation du moment ?

La joie

La joie est une émotion qui survient dans les situations de réussite, de victoire et de gain : obtention d'un diplôme ou d'une promotion, concrétisation d'une relation amoureuse, naissance d'un enfant, réalisation d'un objectif, succès sportif, etc. Elle traduit la satisfaction des besoins de sécurité, de reconnaissance, d'estime ou d'amour.

La joie occasionne une levée de l'inhibition : on se contrôle moins, on est plus spontané. On se laisse aller, on accorde momentanément moins d'importance au regard d'autrui. On se surprend à sautiller, à siffler, à chantonner.

La joie est souvent synonyme d'excitation. Elle donne de la curiosité pour explorer le monde environnant, ce qui est particulièrement visible chez les enfants. Elle est vécue sur le mode de l'ouverture et amène l'attention à embrasser un horizon plus large : alors que la peur ou la colère focalisent cette dernière sur l'objet qui la provoque, la joie la défocalise et l'élargit. Il est également établi que la joie rend plus altruiste, plus créatif et plus hardi.

La joie est une des composantes essentielles du bonheur : la plupart des définitions du bonheur englobent en effet des émotions agréables telles que la joie, la satisfaction, le contentement, l'enthousiasme, etc.

Il existe depuis le début du millénaire une psychologie qui s’intéresse essentiellement au bonheur et à l’épanouissement : la psychologie positive[10]. Celle-ci a découvert que le bonheur tient beaucoup plus à notre façon de considérer les choses qu’aux événements qui surviennent.

La tristesse

La tristesse se distingue des autres émotions fondamentales par le fait qu’elle ne donne pas un surcroît d’énergie. Au contraire, elle entraîne un repli sur soi, un ralentissement momentané des activités. Ce retrait permet de récupérer des forces et de reconsidérer la situation. En effet, la tristesse suit dans la plupart des cas une perte, que ce soit une séparation, un décès, un licenciement, qu’il s’agisse d’un rêve ou d’un projet, de l’estime de soi ou de la confiance en quelqu’un, etc. Le maître mot de la tristesse est donc la perte.

Travail de deuil

Le travail de deuil est le processus par lequel nous intégrons la perte dans notre vie et réorganisons celle-ci sans ce qui a été perdu. Il est donc nécessaire : on ne peut pas faire l’impasse sur ce moment difficile, qui peut prendre plus ou moins de temps selon la nature de la perte.

Le processus de deuil passe généralement par plusieurs étapes : le déni, la déprime et la colère peuvent en faire partie.

La tristesse a son utilité. Elle permet tout d’abord d’apprendre à éviter les situations qui la provoquent. Dans ce sens, elle nous amène à nous retirer et à réfléchir à nos erreurs. La tristesse a aussi un rôle de communication : elle attire l’attention et la sympathie des autres, qui seront ainsi encouragés à proposer soutien et consolation. Elle peut enfin offrir une protection contre l’agressivité

des autres. En effet, il est rare d'attaquer une personne manifestant de la vulnérabilité et de la tristesse.

La peur

La peur est une émotion saine inscrite originellement dans notre organisme pour nous protéger des dangers. Elle apparaît lorsque nous sommes menacés et nous confère de l'énergie pour éviter des dommages. C'est pour cela que des réactions d'agression ou de fuite sont visibles chez l'individu apeuré. Une région spécifique du cerveau, l'amygdale cérébrale, réagit fortement dans l'expérience de la peur.

La peur n'est donc pas synonyme de lâcheté. Au contraire, elle est très utile pour éviter la mise en danger. Si elle ne joue plus correctement son rôle de signal d'alarme, on voit alors apparaître des prises de risques inconsidérés.

La peur peut cependant paralyser (sans doute un vestige de comportement réflexe encore présent dans le monde animal pour éviter d'attirer l'attention d'un prédateur). Elle peut aussi prendre la forme de trac et nous priver de nos moyens en situation de performance, ou encore d'angoisse, et porter non plus sur une situation en particulier, mais sur les dangers potentiels inhérents à l'existence (être quitté par son conjoint, licencié de son poste, touché par une maladie, etc.). Enfin, elle peut devenir pathologique sous forme d'anxiété généralisée lorsqu'elle paralyse et réduit la vie de la personne affectée.

La colère

La colère est une émotion que beaucoup redoutent, car elle entretient un lien avec la violence. Elle se manifeste par des tensions musculaires (principalement dans les avant-bras et les mains qui se ferment), le cœur qui bat plus vite et une sensation de chaleur. Sa fonction première est de préparer le corps à l'action. Du point de vue de l'animal, celle-ci est essentiellement la préparation au combat ou l'intimidation pour l'éviter. Pour les humains, la colère apparaît face à ce qui est interprété comme une injustice, un

obstacle ou une attaque. La colère est donc une réaction adéquate pour faire respecter ses limites.

La notion d'obstacle est essentielle pour comprendre la plupart des contrariétés qui ponctuent la vie quotidienne : l'embouteillage routier est un obstacle à mon envie d'arriver le plus tôt possible chez moi, le bug informatique un obstacle à mon envie de travail efficace, l'objet qui se brise en mille miettes en touchant le sol un obstacle à mon besoin de propreté et de repos (ne pas passer vingt minutes à balayer), etc.

Relativiser

Changer son regard sur les sources de contrariété est un excellent moyen de diminuer l'intensité de la colère. Est-ce si grave ? Qu'en dira-t-on demain ou dans une semaine ? En particulier, considérer que les gens agissent dans le seul but de nous nuire (« Il l'a fait exprès ») est le plus sûr moyen pour s'énerver davantage.

L'humour est également un excellent antidote à la colère.

Certaines personnes sont incapables de manifester leur colère. Ce qui peut paraître a priori comme un avantage se révèle en fait un sérieux inconvénient. En effet, celui qui est incapable de monter le ton risque de se faire « marcher dessus ». Les autres peuvent prendre des libertés excessives à son égard. En d'autres termes, on peut facilement lui manquer de respect. De plus, la personne qui ne peut manifester sa colère risque de la garder à l'intérieur d'elle-même : plutôt que de dire son insatisfaction, elle va ruminer rancœur et ressentiment jusqu'à exploser.

La colère est donc, comme toutes les autres émotions, utile. Elle est nécessaire pour faire changer les choses autour de nous, à condition toutefois de ne pas se transformer en violence. Quant aux

colères répétitives ou disproportionnées, elles se doivent d'être travaillées et apprivoisées.

La culpabilité

Honte et culpabilité sont des émotions voisines que l'on confond souvent. Elles sont pourtant sensiblement différentes. La honte résulte d'une situation d'infériorité perçue par les autres alors que la culpabilité apparaît à la suite d'un dommage causé à autrui.

La notion de faute est essentielle pour les sentiments de culpabilité : on se sent fautif et on s'en veut d'avoir causé du tort à quelqu'un. Cela permet de saisir l'utilité de la culpabilité, ses aspects préventif et correctif. D'abord, elle nous incite à ne pas causer de dommage ni de souffrance à autrui afin d'éviter les tourments intérieurs et les ruminations qui s'ensuivent. En ce sens, elle agit comme un gendarme intérieur.

Ensuite, la culpabilité nous pousse à agir pour réparer les torts commis : présenter des excuses, dédommager, etc. Ces actes ont en effet le pouvoir d'apaiser notre conscience et d'atténuer la culpabilité.

C'est d'ailleurs pour cela que la culpabilité est utilisée par les manipulateurs. Ceux qui arrivent à provoquer ce ressenti (on parle de culpabilisation) chez les autres, même s'il est infondé, ont toutes les chances de pouvoir obtenir quelque chose de la part de leurs victimes.

Il est toutefois à relever que ce mécanisme peut aussi se dérégler : le gendarme intérieur devient alors envahissant et opprimant. La saine culpabilité cède la place à un sentiment trouble et morbide. Tout peut devenir prétexte à culpabilité : bénéficier de la santé alors que d'autres sont malades, avoir un travail alors que d'autres sont au chômage, pouvoir manger à sa faim alors que d'autres vivent dans la pénurie, etc. Les tourments sont incessants. C'est alors une culpabilité pathologique, caractérisée par une prise excessive de responsabilités quant au bien-être des autres[11]. L'aide d'un

psychologue ou d'un psychothérapeute est recommandée pour en venir à bout.

Respecter le libre arbitre d'autrui

Plutôt que de s'attribuer la responsabilité des réactions émotionnelles d'autrui (et de se sentir coupable), il est préférable de lui laisser assumer ses propres responsabilités. En tant qu'être doué d'un libre arbitre, il doit répondre de ses choix : s'énerver ou se calmer, être malheureux ou heureux.

La honte

La honte est un ressenti qui survient dès que nous n'arrivons pas à atteindre les normes d'un groupe. Elle renvoie à un manque de conformité. Elle apparaît donc lorsque nous nous dévalorisons devant autrui. Elle touche notre personnalité dans sa totalité et la remet en question, contrairement à l'embarras, qui est uniquement lié à des comportements ponctuels gênants. La honte nous pousse à fuir le regard des autres ou à les agresser pour faire cesser l'humiliation. Les principales situations capables de générer la honte touchent les domaines suivants : conformité, comportements d'entraide, sexualité, statut et compétition.

La honte a aussi son utilité. Par exemple, les gens sont beaucoup plus indulgents envers quelqu'un qui manifeste de la honte : un enfant honteux sera habituellement moins puni qu'un camarade indifférent pour la même bêtise. De plus, la honte nous aide à bien nous tenir : afin d'éviter cette émotion, nous allons essayer de ne pas transgresser les normes du groupe et faire de notre mieux.

La jalousie

Il convient de distinguer la jalousie de l'envie. La première procède d'un mouvement qui vise à retenir, alors que la seconde cherche à obtenir. L'envie se nourrit d'un manque que l'on aimerait combler alors que la jalousie s'ancre dans un sentiment de perte face à ce

que l’on possède, ou croit posséder, et qui nous échappe. L’autre différence majeure entre la jalousie et l’envie concerne le nombre de personnes concernées : la première se joue toujours à trois alors que la seconde se contente de deux personnes.

La jalousie s’accompagne souvent d’autres émotions, telles la colère, la peur ou la tristesse. Elle s’ancre dans un manque de confiance, en soi et en l’autre. De fait, le jaloux présente souvent une faible estime de soi et tend à se dévaloriser face à autrui (« Qu’est-ce qu’il a de plus que moi ? »).

Les psychologues pensent que la jalousie a initialement œuvré à la perpétuation de l’espèce, en rendant les couples exclusifs (et en écartant les rivaux potentiels). À l’époque des cavernes, une femme enceinte ou récemment accouchée n’avait que peu de chances de survivre si un compagnon ne lui prêtait main-forte pour se nourrir et se protéger. Or, si ce dernier devait veiller sur plusieurs femmes avec leur progéniture, la part de chacune était proportionnellement réduite, et les risques de carence d’autant augmentés. D’où l’aversion inscrite dans le psychisme féminin pour l’idée que son partenaire entretient des sentiments et une relation amoureuse, fût-elle platonique, avec une tierce personne, surtout jeune et jolie, c’est-à-dire fertile.

L’homme, souhaitant propager ses gènes, ne pouvait quant à lui jamais être certain que les enfants que portait sa compagne étaient bien de lui. Pour lui, un rapport sexuel de sa partenaire avec un autre homme représentait un risque inacceptable de se retrouver à consacrer ses précieuses ressources aux enfants d’un autre. D’où ses comportements de surveillance et de restriction de liberté. On comprend également mieux pourquoi le physique d’un rival potentiel importe moins à ses yeux que son statut social, signe extérieur des ressources dont il dispose.

Cette théorie permet d’expliquer la différence entre la jalousie féminine et la jalousie masculine : la première porte davantage sur des liens émotionnels, alors que la seconde est exacerbée par la suspicion d’actes sexuels. Cela permet de comprendre pourquoi la

jalousie se traduit par des comportements visant à diminuer les risques de rencontre avec des tiers : la surveillance (épier ou faire suivre son partenaire, l'appeler au téléphone plusieurs fois par jour, lui demander des comptes rendus précis de son occupation du temps, etc.), la restriction des contacts sociaux (dissuader le partenaire de rencontrer telles personnes, l'empêcher de pratiquer certaines activités avec d'autres, l'accompagner lorsqu'il sort, etc.) et la dévalorisation (saper la confiance ou l'estime de soi du partenaire, le dénigrer, etc. afin qu'il ne se perçoive pas comme attractif).

Quelques pistes pour travailler sur la jalousie

• Prendre conscience et accepter de ressentir la jalousie comme elle vient, plutôt que de la nier, d'y résister ou de se dévaloriser (« C'est vrai, j'éprouve de la jalousie. C'est OK pour moi »).

• Renoncer à agir sa jalousie, à la traduire en actes, notamment en s'adonnant à la surveillance et à la manipulation (« Je préférerais que tu n'ailles pas manger avec ton ex, cela m'inquiète, mais je ne souhaite pas que tu y renonces à cause de moi »).

• Assumer la responsabilité de la jalousie : ce n'est pas la faute de l'autre, c'est mon affaire si je suis jaloux. C'est donc à moi de faire quelque chose pour vivre mieux.

10. Pour aller plus loin : Yves-Alexandre Thalmann, *La psychologie positive pour aller bien,* Odile Jacob, 2011.
11. Pour en savoir plus et dépasser les sentiments de culpabilité morbides : Yves-Alexandre Thalmann, *Au diable la culpabilité !* Jouvence, 2009.

Y A-T-IL UNE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

Il peut sembler étrange d'associer les mots intelligence et émotion dans la même expression. Pour beaucoup d'entre nous, les émotions appartiennent à notre côté irrationnel, irréfléchi et impulsif. Tout l'inverse de l'intelligence ! Cette dichotomie[12] a du reste longtemps perduré dans la pensée occidentale, certains philosophes n'hésitant pas à qualifier les émotions de pollution de la raison.

Cette méfiance ancestrale envers les émotions s'est traduite au cours des siècles par une multitude de messages éducatifs destinés à réprimer les émotions chez les enfants, dont certains ont encore cours aujourd'hui : un vrai homme ne pleure pas, une femme ne doit pas se mettre en colère (ça la rend laide !), seuls les lâches ont peur, il ne faut pas montrer sa joie en public, etc.

La mauvaise presse réservée aux émotions a heureusement connu un fléchissement vers la fin des années 1980. Des chercheurs ont alors mis en évidence le rôle essentiel des émotions non seulement dans la satisfaction que l'on retire de l'existence, mais aussi dans le fonctionnement de l'intelligence : les émotions, loin de perturber les prises de décision, les rendent plus efficaces[13]. Elles recèlent des informations utiles pour permettre à l'individu de s'adapter au mieux à son environnement. C'est un best-seller intitulé L'intelligence émotionnelle, de Daniel Goleman, qui a porté la réflexion à la connaissance du grand public et par là même lancé un effet de mode.

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Qu'est-ce que l'intelligence ? La définition la plus simple parle de la faculté d'adaptation : la capacité de s'adapter à des situations diverses nouvelles. L'aspect intellectuel a cependant vite dominé l'aspect pratique : l'intelligence nous semble plus présente dans les processus mentaux complexes (réflexion, raisonnement, résolution

de problèmes, etc.) que dans le sens pratique permettant de se débrouiller dans les situations de la vie.

C’est la dimension intellectuelle qui a été retenue par les autorités scolaires : aujourd’hui encore, l’intelligence se mesure principalement à l’aisance verbale et à la logique des raisonnements. L’école valorise surtout les compétences linguistiques et logico-mathématiques. Même si l’on sait depuis longtemps que ces deux formes d’intelligence ne sont pas suffisantes pour rendre compte des réussites ultérieures d’une grande partie des adultes, que ce soit sur les plans professionnel ou sentimental.

En plus de l’intelligence s’appuyant uniquement sur le langage et la logique (qu’on pourrait nommer intelligence scolaire), il est devenu évident de considérer d’autres formes d’intelligence, par exemple pratique ou artistique. C’est Howard Gardner[14] qui a proposé et rendu célèbre le concept d’intelligences multiples. Il distingue non pas deux, mais six formes d’intelligence, qu’il présente comme six modules indépendants les uns des autres avec chacun des règles de fonctionnement propres.

À côté des traditionnelles intelligences linguistique, logico-mathématique et spatiale (la capacité à se représenter l’espace et à s’orienter), il suppose également une intelligence musicale (la capacité à percevoir la hauteur des sons, les rythmes et les harmonies), une intelligence kinesthésique (la maîtrise des mouvements corporels et la capacité de manipuler des objets avec adresse) ainsi qu’une intelligence personnelle.

L’intelligence personnelle se subdivise elle-même en deux dimensions : l’intelligence intrapersonnelle (tournée vers l’intérieur de soi), qui est la capacité à distinguer ses propres émotions les unes des autres et à les utiliser pour orienter ses actions, et l’intelligence interpersonnelle (tournée vers autrui), qui est la capacité d’appréhender et de comprendre les besoins et les intentions des autres, et de prévoir comment ils vont se comporter.

Ainsi, les émotions qui pendant longtemps ont eu mauvaise réputation parce qu'elles étaient prétendument irrationnelles relèvent maintenant du domaine de l'intelligence. Lorsqu'on évoque l'intelligence émotionnelle, on pense aux aptitudes à reconnaître, à gérer, à exprimer et à utiliser les émotions à des fins constructives. On reconnaît un individu émotionnellement intelligent au fait qu'il dispose d'un large éventail de réactions, ce qui l'autorise à choisir les plus appropriées dans ses interactions avec les autres.

Peut-on mesurer un quotient émotionnel ?

L'intelligence émotionnelle occupe aujourd'hui une place importante dans le monde professionnel. En effet, les employeurs ne s'intéressent plus seulement aux compétences techniques d'un futur salarié. À formation égale, les dimensions émotionnelle et motivationnelle font la différence lors d'un entretien d'embauche : le candidat sait-il maîtriser ses émotions ? Est-il capable d'entretenir de bonnes relations avec ses collègues ? Peut-il s'intégrer facilement dans une équipe ? Sait-il gérer efficacement son stress ?

Reste à savoir comment évaluer l'intelligence émotionnelle. En s'inspirant des mesures de l'intelligence scolaire, le fameux QI, des psychologues espèrent pouvoir mesurer l'intelligence émotionnelle. De fait, il existe de nombreuses versions de pareils tests sur le marché, mais aucune n'a véritablement réussi à s'imposer comme référence à l'heure actuelle.

Le quotient intellectuel

À l'origine, le quotient intellectuel mesurait le rapport entre l'âge mental et l'âge physique (ou chronologique). L'âge mental traduit la capacité à résoudre des problèmes normalement réussis à un certain âge. Ainsi, un enfant âgé de dix ans capable de résoudre des problèmes typiquement accessibles aux enfants de douze ans présentait un âge mental de douze ans. Son quotient intellectuel valait donc

12/10, soit 1,2. Ce nombre était ensuite multiplié par cent pour éviter les décimales, ce qui donnait un QI de 120.

Aujourd'hui, la signification du QI a changé. Ce nombre sert à comparer un sujet à l'ensemble des individus de son âge. Le QI indique le rang d'un individu par rapport à son groupe de référence. Un QI de 120, quel que soit l'âge de la personne, signifie qu'elle se classe à peu près dixième sur cent parmi les individus de son groupe d'âge.

Deux obstacles majeurs empêchent l'élaboration d'un test fiable de QE. D'abord, il faudrait imaginer des épreuves avec de bonnes solutions déterminées à l'avance, afin d'attribuer plus ou moins de points en fonction des réponses. Mais un tel consensus n'est pas à l'ordre du jour chez les spécialistes, car une même réaction peut être adéquate dans une situation et inadéquate dans une autre. Comment dès lors évaluer un comportement en l'absence de situation réelle ?

Ensuite, les émotions sont par nature subjectives. Une même réaction peut être perçue comme appropriée pour une personne et simultanément inappropriée pour une autre. C'est souvent le cas suivant que l'on est acteur ou spectateur d'une interaction. De plus, une réaction peut paraître inefficace sur le moment et se révéler judicieuse après coup. Ces raisons expliquent pourquoi il n'existe actuellement pas de test fiable et accepté communément par les psychologues pour évaluer le QE.

12. Façon de séparer en deux parties bien distinctes et opposées.
13. Voir pour plus de détails : Antonio Damasio, *L'erreur de Descartes*, Poches Odile Jacob, 2001.
14. Howard Gardner, *Les formes de l'intelligence*, Odile Jacob, 1997.

2

De la réaction à l’action

COMMENT RÉAGIT-ON À L'ÉMOTION ?

Les émotions, on l'a vu, sont des réactions à des événements ou à des pensées. Ce sont des réponses à quelque chose qui révèle un ou plusieurs de nos besoins. Ces réactions induisent des modifications à l'intérieur de notre corps, mais aussi des comportements visibles. Ainsi, la personne joyeuse saute de joie ou celle qui a peur s'enfuit en courant.

Beaucoup de ces réactions ne passent pas par les centres de décision de notre cerveau. Elles sont inscrites en nous en tant que réflexes (par exemple, être tétanisé de peur ou serrer les poings sous l'emprise de la colère) ou sont le résultat de conditionnements (crier lorsque l'on s'énerve).

Les principales réactions sont les suivantes :

- **La désinhibition** sous le coup de la joie : on saute, on crie, on chantonne, on sifflote, etc. On se laisse aller à des comportements que nous réprimons habituellement lorsque nous sommes en société.
- **Le repli sur soi** sous le coup de la tristesse : on perd son allant, on s'isole, on devient silencieux.
- **La peur** nous tétanise, lorsqu'elle est intense, nous rend vigilants (préparation au combat) ou nous pousse à la fuite pour éviter le danger.
- **La colère** nous active et nous donne de l'énergie pour faire changer les choses. Elle pousse à l'agressivité.
- **La surprise** nous met momentanément en arrêt tandis que nous ouvrons grands nos yeux pour obtenir plus d'informations et laissons notre mâchoire et nos bras tomber, signe d'inhibition temporaire de l'action.
- **Le dégoût** nous amène à nous éloigner de la source de l'émotion, avec fermeture des yeux, détournement du regard,

voire retroussement des narines, et ce afin de limiter les informations captées par nos sens.

Système limbique

Notre cerveau est constitué de plusieurs structures imbriquées les unes dans les autres. Nous disposons, pour faire simple, d'un système limbique (où se trouve l'amygdale cérébrale, véritable chef d'orchestre des réactions émotionnelles) qui génère les émotions et d'un néocortex (la matière grise) plutôt responsable de la pensée et du raisonnement. Ces deux structures, bien qu'interconnectées, n'en sont pas moins distinctes sur le plan de la localisation.

Il n'y a pas d'émotions négatives

On entend souvent l'expression : « émotion négative ». En réalité, les émotions ne peuvent pas être négatives. Elles sont, tout simplement. Et comme elles nous indiquent que quelque chose d'important se passe pour nous, qu'un de nos besoins est touché, le message qu'elles véhiculent est le plus souvent pertinent. Les émotions sont résolument positives, car elles nous aident à nous adapter aux situations que nous vivons.

Ceci dit, nos réactions aux émotions peuvent être parfois qualifiées de négatives : frapper sous l'emprise de la colère, harceler sous le coup de la jalousie, nous recroqueviller sur nous-mêmes dans la tristesse, etc.

Ce ne sont donc pas nos émotions qui sont négatives, mais nos agissements sous le coup de l'émotion qui peuvent l'être.

Le système limbique et en particulier l'amygdale cérébrale pilotent les réactions émotionnelles. Les neurones intervenant dans la réflexion et dans le raisonnement ne sont alors pas forcément

activés : ils peuvent carrément être court-circuités dans les réflexes de survie. Cela explique pourquoi nous nous laissons déborder sous le coup d'émotions fortes, et pouvons regretter après coup ce que nous avons fait alors.

Si ces réactions ont été utiles pour nos ancêtres préhistoriques, elles peuvent se révéler contre-productives à notre époque. C'est pourquoi une saine gestion des émotions passe par la reconnaissance de ce qui se produit à l'intérieur du corps pour l'identification du ressenti. Identifier veut dire nommer, donc mettre des mots sur le ressenti.

Peut-on maîtriser les émotions ?

Les émotions s'accompagnent de diverses modifications physiologiques telles que :

- le cœur qui bat plus vite ;
- la respiration qui s'accélère ;
- la tension artérielle qui augmente ;
- la température corporelle qui augmente ;
- les flux sanguins qui se modifient.

Or, la grande majorité de ces manifestations ne sont pas sous notre contrôle : nous ne pouvons pas les influencer par notre simple volonté, à part la respiration, car elles sont pilotées par le système nerveux autonome (qui gère les fonctions vitales de l'organisme). On peut donc dire qu'il ne nous est pas possible de contrôler les manifestations de l'émotion. On peut certes essayer de les contenir, de les cacher, mais pas de les supprimer.

Maîtrise du souffle

Tous les cours de relaxation apprennent à contrôler le souffle, à le ralentir et à le placer plus bas dans le ventre, que ce soit la sophrologie, la relaxation progressive de Jacobson ou le yoga. Et pour cause : grâce au souffle, le système nerveux

parasympathique responsable du relâchement des tensions et du retour à l'équilibre est activé, et donc produit une relaxation des autres fonctions vitales (rythme cardiaque, température, etc.).

Le ralentissement du rythme respiratoire est la clé de la relaxation.

Si nous ne sommes pas capables de maîtriser les manifestations physiques des émotions, nous avons une prise sur les comportements que nous adoptons en réaction à elles. On ne choisit pas de devenir rouge de colère, mais il est de notre ressort d'insulter ou non l'automobiliste qui vient de couper la route. En clair, nous pouvons choisir nos réactions, du moment que nous devenons conscients de ce qui se passe en nous.

Apprivoiser plutôt que dompter les émotions

Dompter signifie prendre le contrôle, maîtriser : par exemple, vouloir que l'émotion n'apparaisse pas ou ne soit pas visible, ce qui n'est pas possible.

Apprivoiser veut dire : vivre en bonne intelligence avec, car nous en connaissons le fonctionnement. Nous savons que les émotions nous dépassent, mais ce n'est pas une raison pour nous laisser guider par elles.

COMMENT EXPRIMER NOS ÉMOTIONS ?

Beaucoup d'entre nous ont appris à éviter les émotions, à s'en méfier, à ne pas les vivre, à les cacher. Ils sont au final démunis lorsqu'elles se présentent et s'imposent à eux, avec toute leur vigueur. Ils risquent alors de se laisser déborder, comme l'eau accumulée peut finir par faire céder un barrage. On parle alors de décharge émotionnelle : l'expression se fait sur le mode brutal, incontrôlé, violent. Les paroles blessantes, les injures, les coups peuvent alors être de la partie.

D'un autre côté, il se peut que le barrage résiste. Ces personnes ont appris à contenir leurs émotions, à les intérioriser. On parle d'inhibition des émotions, tant il est vrai que le système nerveux autonome est quand même activé. Seules les manifestations sont contenues. Mais l'énergie des émotions, faite pour sortir, se retourne alors contre sa source : elle fait du mal à l'organisme.

Conséquences de l'inhibition

L'énergie des émotions est biologique. Il s'agit de corps gras qui sont libérés dans le sang. Or, si ces graisses ne sont pas brûlées par un effort physique, tel que le mécanisme le prévoit, elles peuvent se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins et accentuer les troubles cardio-vasculaires.

D'autre part, ce sont des hormones telles que l'adrénaline ou le cortisol qui diffusent l'information d'activation dans l'organisme. Or, ces hormones ont tendance à contrarier le bon fonctionnement du système immunitaire.

Il apparaît donc que l'inhibition des émotions accroît à long terme les risques pour la santé.

Entre la décharge et l’inhibition, le juste milieu consiste en l’expression contrôlée de l’émotion, c’est-à-dire médiatisée par le langage.

Les messages-je

Le mot émotion vient du latin : ex movere qui signifie « mouvoir hors de ». L’émotion représente donc une énergie qui devrait pouvoir « sortir » librement de l’organisme, comme un mouvement vers l’extérieur. Inhiber les émotions, les garder à l’intérieur de soi génère un stress qui se répercute sur l’état de santé et favorise l’apparition de maladies. D’un autre côté, décharger ses émotions sur les autres provoque à la longue des difficultés relationnelles. Personne n’aime être le souffre-douleur ou l’exutoire d’autrui !

Il s’agit donc d’exprimer les émotions sans les inhiber ni les décharger, c’est-à-dire sans heurter son entourage. Plus les messages que nous envoyons à nos interlocuteurs sont clairs, plus la communication est efficace. Tenter de dissimuler nos émotions et faire semblant de n’être pas touchés est le plus sûr moyen d’émettre des messages non verbaux contradictoires (par exemple, s’exclamer sur un ton agacé : « Je te dis que tout va bien. Tu vois bien que je ne suis pas fâché ! »). C’est pourquoi il est judicieux de verbaliser nos émotions, c’est-à-dire de les traduire en mots. Le langage prend ainsi le relais du non-verbal pour donner des messages aussi clairs que possible.

La technique de communication proposée consiste à verbaliser les émotions à l’aide d’un message-je (I-statement en anglais). L’expression verbale d’une émotion s’accompagne d’une diminution de la tension interne. Selon les données récentes de la neurobiologie, cela permet d’activer les zones supérieures du cerveau (le cortex) et de reprendre le contrôle de son comportement.

Voici quelques exemples de messages-je :

J’ai peur quand tu t’emportes ainsi. Je ne me sens plus en sécurité.

Je suis tellement heureuse quand tu me dis que tu m’apprécies.

Je suis très triste d'avoir perdu mon téléphone mobile.

Je suis furieux que tu aies pris cet arrangement sans me consulter.

Le message-je ne se résume cependant pas à l'utilisation de la première personne du singulier. Il utilise en plus du « je » un vocabulaire émotionnel explicite : il nomme le ressenti, et pas uniquement des symptômes physiques (j'ai la boule au ventre) ou une impression générale (je me sens mal à l'aise).

Exercice 1

Traduisez les expressions suivantes en émotions explicites[15].

a) Je me sens mal à l'aise

b) J'ai une boule à l'estomac

c) Je me sens tellement bien

d) J'en ai la gorge nouée

e) J'en ai assez

Tu m'énerves !

« Tu m'énerves » est une expression couramment utilisée, mais incorrecte ; elle culpabilise l'interlocuteur en le rendant responsable de notre émotion : « Tu es responsable de ma colère, qui est désagréable, donc du mauvais moment que je passe par ta faute. »

En réalité, personne ne peut nous énerver, si ce n'est nous-mêmes ! Pourquoi ? Simplement parce que la colère est une réponse à un de nos besoins que nous considérons comme insatisfait.

Le message-je émotionnel ne suffit généralement pas à traduire notre pensée. Il manque souvent la circonstance qui a déclenché l'émotion. Comme la cause de l'émotion est toujours à chercher du côté de nos besoins, et non des déclencheurs externes, on évite

l'utilisation du « parce que » ou du « car » dans la phrase. Nous ne sommes pas fâchés parce que l'autre nous a insultés, mais lorsqu'il nous insulte.

C'est pourquoi on privilégie les conjonctions temporelles plutôt que conditionnelles. Dire : « Je suis en colère parce que tu… » implique que l'autre est cause de ma colère, et implicitement responsable du fait que je suis en colère. Par contre, affirmer : « Je suis en colère lorsque tu… » ne contient aucune accusation implicite, et laisse la responsabilité de l'émotion à celui qui l'exprime. De telles formulations permettent d'éviter de froisser ses interlocuteurs ou de les mettre sur la défensive.

On parle alors de déclaration action/ressenti, qui juxtapose un ressenti et une action : quand tu fais ceci, je ressens cela. Par exemple :

- Je suis peiné lorsque tu punis les enfants de la sorte.
- Je m'inquiète lorsque tu ne m'avertis pas de ton retard.
- J'ai peur lorsque tu dépasses la vitesse autorisée.

Je trouve que…

Attention : « Je trouve que tu… » n'est pas un message-je qui véhicule une émotion, mais un jugement. Il a toutes les chances de provoquer une réaction de défense ou de contre-attaque chez l'interlocuteur. À éviter par conséquent !

Il est important que l'action soit une description la plus objective possible. Toute interprétation ou tout mot connoté présente le risque de mettre l'interlocuteur sur la défensive. On évitera ainsi :

- Je suis peiné lorsque tu es trop sévère avec les enfants (car l'autre peut tout à fait juger qu'il n'est pas trop sévère).
- Je suis mort de peur lorsque tu ne juges pas opportun de m'avertir de ton retard, ou lorsque tu fais passer tes amis avant

moi (c'est une lecture de pensée, on ignore ce qui se passe dans la tête de quelqu'un d'autre).

- J'ai peur quand tu roules à tombeau ouvert.

Désagréable ne veut pas dire négatif

Les émotions s'accompagnent d'un état subjectif vécu comme agréable ou désagréable. Il s'agit de la valence émotionnelle.

Il est par contre erroné d'utiliser les qualificatifs de positif ou négatif pour désigner les émotions. Agréable n'est pas forcément synonyme de positif, pas plus qu'une émotion désagréable comme la tristesse n'est négative en soi.

Juger une émotion n'est pas équivalent d'en ressentir la tonalité.

Exercice 2

Reformulez les phrases suivantes en déclarations action/ressenti[16].

a) Tu m'exaspères avec ton football !

b) Tu vas me faire mourir de chagrin.

c) Tu ne viendras pas te plaindre lorsque je partirai !

d) J'en ai assez de tes cachotteries !

e) Tu m'agresses avec tes paroles.

f) Tu m'obliges à être jaloux.

g) Pourquoi es-tu si méchant ?

h) Tu vas finir par m'énerver !

Les pseudo-messages-je

Certains messages ressemblent à des expressions émotionnelles, mais n'en sont pas réellement : ils traduisent des jugements ou des interprétations, mais pas de ressenti. Par exemple : « Je me sens

agressé. » Le verbe « sentir » laisse supposer qu’il s’agit d’une émotion, mais le verbe utilisé n’a rien avoir avec un ressenti. Il s’agit d’un acte, ou plutôt de la catégorisation d’un acte. D’ailleurs, on ne sait pas quelle est la réaction émotionnelle de la personne qui juge qu’on l’agresse : éprouve-t-elle de la colère ou de la peur ?

Ces expressions maladroites provoquent fréquemment des réactions de défense chez l’interlocuteur. De plus, elles sous-entendent que les autres sont responsables de nos émotions, ce qui est une façon de se positionner en victime et de perdre son pouvoir personnel.

Si l’on a des doutes quant aux adjectifs à utiliser, il suffit de penser aux substantifs, c’est-à-dire aux noms correspondants. Par exemple, « Je me sens agressé » renvoie à l’agression, qui n’est pas une émotion, alors que « Je me sens agacé » renvoie à l’agacement, qui est bien une émotion. Au besoin, vérifions dans un dictionnaire.

Une autre façon d’éviter les pseudo-messages-je est de traduire la phrase en mode actif : « Je me sens agressé » devient « Tu m’agresses » ; « Je me sens blessé » devient « Tu me blesses » ; « Je me sens incompris » devient « Tu ne me comprends pas ».

Les mots suivants sont à éviter derrière « je me sens » : abandonné, délaissé, écrasé, étouffé, floué, harcelé, ignoré, insulté, incompris, largué, manipulé, méprisé, négligé, piégé, rabaissé, rejeté. Ces mots véhiculent des interprétations et surtout des accusations envers le destinataire.

Il existe encore une autre catégorie de pseudo-messages-je : les auto-jugements. Ce sont des messages que nous nous disons à nous-mêmes, comme si nous en ressentions le contenu, comme « Je me sens nul », « Je me sens stupide » ou encore « Je me sens petit ». Aucune émotion n’est explicitement véhiculée par ce genre d’affirmations. Au contraire de « J’ai honte », « J’éprouve du regret », « J’ai peur de ne pas être à la hauteur ».

15. Les solutions des exercices se trouvent à la page 114.
16. Les solutions des exercices se trouvent aux pages 114-115.

QUE FAIRE FACE À L'ÉMOTION D'AUTRUI ?

Si la verbalisation de nos émotions nous aide à les gérer, elle est également utile pour nos interlocuteurs. Une personne en proie à une forte émotion ne dispose plus de toutes ses ressources intellectuelles : pensons au trac en situation d'examen, qui peut aller jusqu'à paralyser toute réflexion, ou à la colère qui peut provoquer des actes de violence irréfléchis. Dans ces conditions, toute tentative d'établir ou de poursuivre une conversation rationnelle n'a que peu de chances d'aboutir. De même, demander à l'interlocuteur de se calmer n'a souvent aucun effet constructif, si ce n'est de renforcer son émotion.

La meilleure chose à faire dans ces situations est donc de rétablir le contact avec notre interlocuteur, c'est-à-dire revenir sur la même longueur d'onde. Il est submergé par l'émotion, c'est donc de l'émotion qu'il faut parler. Le but est de mettre en mots ce qui est de l'ordre du ressenti.

Face à une personne sous le coup d'une émotion, la méthode consiste à utiliser une sorte de reformulation : traduire en mots ce qu'elle est en train d'exprimer de façon non verbale. Concrètement, il s'agit d'énoncer sur un mode affirmatif ce que nous percevons chez elle : « Je vois que tu es en colère », « J'entends que tu es triste » ou encore « Il me semble que tu es soucieux ». Ce faisant, nous l'aidons à diriger son attention sur ce qu'elle vit et nous validons son expérience : nous lui permettons de se recentrer et de se réapproprier son émotion. Très souvent, l'interlocuteur reprendra notre verbalisation à son compte : « Oui, je suis très fâché ! » (il produit un message-je sans avoir eu à apprendre la technique), et il poursuivra vraisemblablement en expliquant les raisons de son état. Le contact sera rétabli et la communication pourra se poursuivre.

La technique proposée ici est donc l'utilisation d'une phrase positive contenant un verbe de perception (entendre, voir, sentir, etc.) et une émotion précise. Les phrases interrogatives (« Tu

es fâché ? ») sont à proscrire, car elles permettent de se dérober à celui qui n'ose pas vivre ses émotions (« Non, moi, je ne me fâche jamais »).

Remarquons encore que la validation verbale des émotions d'autrui est la base de ce que l'on nomme l'empathie. Plus que simplement se mettre à la place de l'autre, l'empathie authentique donne des signes visibles de ce qui a été perçu. C'est le fondement de la plupart des techniques de psychothérapie.

Les neurones miroirs

Une découverte récente dans le champ de la neurobiologie a mis en évidence l'existence de neurones miroirs. Ceux-ci s'activent en présence d'un tiers exprimant une émotion, de la même façon qu'ils s'activeraient sous le coup d'une émotion personnelle. Il s'agirait là de la base biologique de l'empathie.

Les pièges à éviter

La validation émotionnelle est une attitude plutôt qu'un simple outil de communication. Elle remplace avantageusement l'invalidation, que beaucoup d'entre nous connaissent pour l'avoir subie dès l'enfance. L'invalidation consiste à signifier à l'interlocuteur que ce qu'il vit n'est pas correct ou acceptable : « Ce n'est pas si important, inutile de t'énerver » ; « Tu ne vas pas pleurer pour si peu » ; « Mais non, il ne faut pas avoir peur, il n'y a rien à craindre ».

Lorsqu'on invalide le vécu émotionnel de quelqu'un, celui-ci risque d'éprouver une émotion supplémentaire, à savoir la colère ou la tristesse, en plus de son émotion initiale. Ne pas être entendu est en effet une situation génératrice de frustration. Si bien que l'émotion augmente en intensité, alors que c'est exactement le contraire qui est souhaité. Plutôt que de diminuer, celle-ci s'intensifie.

Une autre façon de ne pas être à l'écoute de l'émotion exprimée consiste à vouloir rassurer l'interlocuteur. L'idée est de minimiser l'émotion ou la situation qui l'a fait naître : « Mais, non, ne t'inquiète

pas, tes examens médicaux ne peuvent être qu'excellents : tu n'as jamais fait d'excès et tu es très sportif » ; « Tu n'as aucun risque d'être licencié, ils ont trop besoin de toi dans cette entreprise. Cesse de te faire du souci ! » ; « À quoi bon t'énerver ? Cela ne sert à rien. Ce qui est fait est fait, et tu verras, dans une semaine, tu n'y penseras plus… »

En cherchant à rassurer notre interlocuteur, nous lui signifions que son émotion n'a pas raison d'être. De plus, tous nos arguments ne sont que poudre aux yeux, masquant à peine l'irréductible imprévisibilité de la vie. Tout peut arriver, et donc le souci que l'on se fait devrait plutôt être entendu que nié.

Un dernier piège à éviter est celui de l'escalade symétrique : nous vivons alors nous-mêmes l'émotion de notre interlocuteur. Nous nous mettons en colère pour répondre à la colère, ou tout simplement en réaction à l'énervement perçu dans la personne face à nous. Ce mode de réaction est très fréquent dans les crises de couple.

Exercice 3

Validez les messages suivants[17] :

a) J'en ai marre de toutes ces tracasseries administratives !

b) Ah mais quelle journée ! Je n'ai eu que des ennuis !

c) Ce serait une catastrophe si ma femme me quittait.

d) Ça t'arrive d'avoir peur d'avoir un cancer ?

e) Vous vous moquez vraiment de moi !

Les émotions instrumentales

Valider verbalement l'émotion d'une autre personne permet à celle-ci de s'exprimer. Cela rend la communication fluide et témoigne de l'empathie. C'est par conséquent une attitude fondée sur le respect et l'authenticité. Mais il se peut que les émotions manifestées ne soient pas sincères. Elles ne sont pas l'expression d'un ressenti,

mais un instrument afin d’influencer l’interlocuteur. On parle alors d’émotions instrumentales.

Le corps de ment pas !

Certaines personnes prétendent que le langage corporel (ou non verbal) est plus fiable que la parole, car chacun sait que l’on peut aisément mentir lorsque l’on parle.

Mais c’est sans compter la simulation ! Il est tout à fait possible de jouer avec son corps, preuve en est le cinéma : nous payons pour nous faire berner par des acteurs dont le langage corporel est parfaitement maîtrisé. D’ailleurs, les enfants sont également spécialistes lorsqu’il s’agit de mentir, en paroles et en langage non verbal : il suffit d’éliminer les mouvements nerveux, les petits sourires, et de continuer à fixer l’interlocuteur dans les yeux, et le tour est joué.

Ceux qui assurent que le corps ne ment pas sont ainsi… des menteurs.

Les émotions, comme la douleur, sont un vécu éminemment subjectif. Il n’existe pas de preuve objective qui permettrait de vérifier l’authenticité d’un ressenti. Certes, le système nerveux autonome est activé, les manifestations physiologiques sont présentes (rougissement, transpiration, etc.), mais au-delà de ses signes, il est impossible de dire ce que vit réellement la personne : est-elle triste ou en colère ? à moins que ce ne soit de la jalousie ou de la culpabilité ?

Je sais que vous mentez

Dans son livre intitulé Je sais que vous mentez[18], Paul Ekman, considéré comme l’un des plus grands spécialistes de la détection de mensonges (et ayant inspiré la figure du

professeur Cal Lightman dans la série télévisée Lie to me), explique que les émotions que l'on veut cacher se manifestent tout de même par des micro-expressions faciales (que la plupart des gens sont incapables de percevoir, mais détectables grâce à des logiciels d'analyse).

Il existe donc toute une gamme d'émotions instrumentales, feintes totalement ou partiellement, dont le but est d'induire un effet chez l'interlocuteur. L'exagération fait aussi partie de cette catégorie : ainsi l'enfant triste qui surjoue son désespoir dans le but d'infléchir ses parents. L'observation de ce qui se passe dans les espaces de jeu est instructif à ce propos. Lorsqu'un enfant tombe ou se blesse légèrement, il ne réagit habituellement pas immédiatement. Il jette d'abord un rapide coup d'œil pour scruter les environs. Si un adulte réconfortant se trouve à proximité, on le voit partir dans des hurlements propres à activer la fibre protectrice de n'importe quelle personne, surtout des mamans. Si par contre il n'y a que les copains, alors il peut tout à fait se retenir pour ne pas passer pour une mauviette.

Les émotions instrumentales, ou instrumentalisées, entrent clairement dans la catégorie de la manipulation.

Manipulation

Manipuler, c'est tenter de faire faire, penser ou ressentir quelque chose à quelqu'un à son insu[19]. C'est utiliser des moyens détournés pour obtenir quelque chose.

La manipulation se définit davantage par le fait que les moyens utilisés sont indirects et détournés que par le but visé lui-même. Exprimer son angoisse pour amener un jeune à rentrer plus tôt le soir vise sans doute un objectif louable, mais n'en reste pas moins une manipulation.

Culpabilisation

Faire naître des sentiments de culpabilité[20] est une manipulation très courante dans les relations humaines. Les parents ne s'en privent pas avec leurs enfants, lorsqu'ils disent par exemple : « Tu oses faire la fine bouche et ne pas manger tes légumes alors que des milliers d'enfants meurent en ce moment même sur la planète ! » Le but est bien d'amener l'enfant à manger le contenu de son assiette, et le moyen, les sentiments de culpabilité.

Une phrase aussi banale que « tu m'énerves » est déjà de la culpabilisation. En clair, elle dit : « Tu es responsable de ma colère, tu es donc fautif de quelque chose qui me fait du mal. »

SOLUTIONS DES EXERCICES

Exercice 1

Il y a plusieurs solutions pour chacune des phrases. C'est pourquoi celles-ci ne sont pas univoques et ne transmettent pas un message clair.

a) Je me sens mal à l'aise = j'ai peur ou j'ai honte ou je suis triste.

b) J'ai une boule à l'estomac = j'ai le trac ou je suis angoissé.

c) Je me sens tellement bien = je suis heureux ou je suis amoureux ou je suis fier.

d) J'en ai la gorge nouée = j'ai le trac ou j'ai peur.

e) J'en ai assez = je suis agacé ou je suis énervé.

Exercice 2

a) Tu m'exaspères avec ton football ! → Je suis exaspéré (énervé, contrarié) lorsque tu regardes trois matchs de foot à la télé durant la journée (et non pas : lorsque tu regardes le foot toute la journée).

b) Tu vas me faire mourir de chagrin → Je suis très triste lorsque tu me dis que tu veux me quitter.

c) Tu ne viendras pas te plaindre lorsque je partirai ! → Je suis tellement fâché que j'ai envie de partir.

d) J'en ai assez de tes cachotteries ! → Je suis énervé lorsque tu ne me dis pas où tu passes la soirée.

e) Tu m'agresses avec tes paroles → J'ai peur lorsque tu me parles sur ce ton.

f) Tu m'obliges à être jaloux → Je suis jaloux lorsque je te vois parler avec un autre homme.

g) Pourquoi es-tu si méchant ? → Je suis triste lorsque je te vois donner des coups de pied à ta petite sœur. À noter que cela ne suffit pas à faire changer les choses. Pour cela, il faut encore ajouter une demande explicite : Je veux que tu arrêtes immédiatement.

h) Tu vas finir par m'énerver ! → Je suis déjà très énervé !

Exercice 3

a) J'en ai marre de toutes ces tracasseries administratives !
Validation : J'entends que vous êtes énervé.

b) Ah mais quelle journée ! Je n'ai eu que des ennuis !
Validation : Je vois que tu es contrarié.

c) Ce serait une catastrophe si ma femme me quittait.
Validation : Tu me sembles angoissé à l'idée qu'elle s'en aille.

d) Ça t'arrive d'avoir peur d'avoir un cancer ?
Validation : Il me semble que tu as peur d'être malade.

e) Vous vous moquez vraiment de moi !
Validation : J'entends que vous êtes agacé.

17. Les solutions des exercices se trouvent à la page 115.
18. Paul Ekman, *Je sais que vous mentez, l'art de détecter ceux qui vous trompent*, J'ai lu, 2011.
19. Pour en savoir plus : Yves-Alexandre Thalmann, *Le décodeur de la manipulation*, First, 2011.

20. Pour explorer en détail les sentiments de culpabilité : Yves-Alexandre Thalmann, *Au diable la culpabilité !* Jouvence, 2009.

3

Apprivoiser les émotions

Le contrôle des émotions est un fantasme que beaucoup nourrissent. Les chapitres précédents ont montré qu'il n'est pas possible de maîtriser les manifestations physiques de l'émotion, celles-ci étant pilotées par le système nerveux autonome (on ne peut pas s'empêcher de transpirer ou d'avoir la boule au ventre).

De plus, il est apparu qu'il est préjudiciable pour l'équilibre d'une personne d'intérioriser ses émotions et leurs manifestations. Le contrôle absolu au point de ne rien laisser paraître – même s'il était possible, ce qui n'est pas le cas – serait destructeur pour l'organisme, déjà pour des raisons biologiques. De même, éradiquer toute douleur serait une catastrophe, le corps n'ayant alors plus de signal avertisseur sur ce qui lui est nocif.

Comme les émotions sont de précieux indicateurs de l'état de satisfaction de nos besoins, elles sont donc utiles. Écouter leurs messages est un excellent moyen de rester en santé et de trouver l'équilibre psychique. Encore faut-il qu'elles puissent se manifester librement, sans corset ou censure !

Le contrôle des émotions est donc à éviter, peu importe l'angle sous lequel on considère la question. Ce qui ne signifie pas pour autant qu'il faille laisser libre cours à nos émotions. Ressentir est une chose, agir sous le coup du ressenti en est une autre ! La nuance est de taille : il s'agit de vivre l'émotion, mais pas de la laisser dicter nos actions et nos agissements. Il est tout à fait acceptable, même souhaitable, d'éprouver de la colère contre quelqu'un, mais en aucun cas cette colère devrait être le motif d'une action violente à son égard.

Mais alors, comment arriver à une saine gestion de l’émotion ? Comment la prendre en considération sans pour autant y succomber ? Et comment faire avec les émotions répétitives et problématiques, davantage issues de nos blessures intérieures que d’une saine réaction à un événement déclencheur ? Différentes pistes ont été mises au point à cette fin, que l’on nomme gestion de l’émotion. C’est justement l’objet de cette dernière partie que d’y répondre.

STOPPER LA LUTTE

Les émotions véhiculent une grande quantité d'énergie. Sous leur emprise, nous sommes capables de nous surpasser, de mobiliser toutes nos ressources, de nous motiver pour entreprendre des actions parfois extraordinaires. Les gouvernements tremblent, car ils sont conscients qu'ils peuvent tomber lorsque des émotions fortes et partagées sont de la partie ! Ce qui explique que les pouvoirs en place s'en méfient et tentent toujours de les juguler.

Pour ce faire, il faut apprendre aux enfants à se méfier de leurs émotions, à les considérer comme quelque chose de nocif et donc à lutter contre elles. Il est ainsi plus facile de manipuler les individus et de leur faire accepter les injustices sociales, celles qui justement favorisent les puissants qui détiennent le pouvoir et défavorisent tous les autres.

Les pouvoirs en place ont donc tout avantage à ce que les individus soient déconnectés de leur ressenti, lui-même étant l'indication de l'état d'insatisfaction des besoins. Une fois déconnectés de leurs besoins, les individus ne savent plus comment se diriger dans la vie et deviennent avides de conseils délivrés par les figures d'autorité. Plutôt que de se fonder sur leurs propres sensations (dont le langage est : agréable ou désagréable), ils écoutent ceux qui savent (ou prétendent savoir) et qui parlent le langage du bien et du mal. Mais il n'est qu'à regarder l'Histoire pour se rendre compte que l'on a fait des choses terribles au nom du Bien ! Que de vies sacrifiées sur l'autel du Bien !

Les enfants apprennent donc à se méfier de leurs émotions et à lutter contre elles lorsqu'elles surviennent. Cette lutte prend la forme de jugements négatifs portés sur le ressenti : ce n'est pas bien, il ne faut pas, c'est dangereux, c'est mal, etc. C'est ce qui explique que certains adultes, à force de pratiquer cette lutte, se retrouvent coupés de leurs émotions : ils n'ont plus accès à ce qu'ils vivent.

Émotions sur émotions

Plus on tente de lutter contre une émotion, plus son intensité augmente. Le principe est facile à comprendre ; en luttant contre l'émotion, on provoque d'autres émotions : nous nous énervons de nous mettre en colère, nous avons peur d'avoir peur, nous avons honte de nos larmes, nous nous sentons coupables d'avoir peur, etc.

En rajoutant de l'émotion aux émotions, on ne fait qu'empirer les choses.

Respirer

Alors que faire ? Stopper la lutte ! Concrètement, la première démarche à faire pour apprendre à gérer les émotions, c'est d'accepter de vivre des émotions. En un seul mot : les accueillir. Il s'agit de vivre l'émotion sans essayer de limiter son intensité, la cacher ou la réduire au silence. Ni la juger ni s'y opposer, de quelque façon que ce soit.

ACT

La thérapie d'ACceptation et d'engagemenT[21] (Acceptance and Committment Therapy) est une méthode de psychothérapie récente dont les fondements et l'efficacité sont attestés par de nombreux travaux scientifiques.

L'ACT propose l'acceptation de l'émotion plutôt que le jugement ou le contrôle du ressenti. Cette démarche a montré son utilité dans la thérapie de divers troubles psychiques, notamment la dépression et les angoisses.

On peut s'aider de formules telles que « c'est OK », « c'est ainsi » ou « c'est ce que je vis maintenant ». Par exemple la personne qui prend conscience d'être en train de rougir (qui pique un falot), au lieu

d'essayer de lutter contre ce qui se passe en elle, et par là même y porter toute son attention et devenir encore plus émue, a avantage à accepter de vivre cela en ce moment et à se concentrer sur la tâche qu'elle doit accomplir ou le discours qu'elle doit prononcer.

Une excellente façon d'accueillir l'émotion consiste à la respirer. L'activation du système nerveux autonome sympathique entraîne une augmentation de la fréquence respiratoire ainsi que des tensions musculaires. Nous avons tendance à nous recroqueviller sur nous-mêmes. Or, l'émotion est une énergie en mouvement : si elle n'a pas de place, elle va faire pression contre ce qui la contient. En lui faisant plus de place, en gonflant bien les poumons, nous la laissons s'exprimer à travers nous, nous l'invitons à nous traverser plutôt que de rester comprimée. Nous lui rendons sa fluidité originelle.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Lorsque vous vivrez une émotion forte, tentez de la respirer davantage. Gonflez bien vos poumons pour dilater votre cage thoracique, afin de laisser plus de place à ce qui se passe en vous.

Observez ce que cela modifie dans votre façon de vivre l'émotion.

La pleine conscience

La pleine conscience, appelée aussi mindfulness, est une pratique qui consiste à donner toute notre attention à l'expérience présente. Plutôt que de juger ou commenter ce que nous vivons, c'est-à-dire d'être dans le mental, nous plaçons notre conscience dans nos sensations. Nous observons ce qui se passe en nous, simplement sur le mode « être » plutôt que « faire ».

La pleine conscience de l’émotion nous invite à vivre l’émotion en étant attentif à ce qui se passe en nous plutôt qu’à essayer de contrôler le processus.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Observez sans juger ce qui se passe en vous lorsque vous êtes ému. N’analysez pas, ne commentez pas, n’essayez même pas de qualifier votre ressenti. Contentez-vous de l’accueillir. Restez présent à vos sensations.

Lorsque votre mental tente de reprendre le dessus et d’imposer un commentaire, prenez-en note et revenez à la conscience de vos sensations.

Se détendre

L’émotion s’accompagne de crispations en tous genres. L’activation du système nerveux autonome sympathique produit des tensions musculaires, afin de préparer le corps à l’action. C’est pourquoi il est recommandé de détendre la musculature sous le coup de l’émotion. Par feedback corporel, la tension interne diminuera, de même que l’intensité de l’émotion.

Se forcer à sourire

Les émotions produisent des expressions faciales. Mais l’inverse est aussi vrai : les expressions faciales informent le cerveau sur l’émotion ressentie et contribuent à accentuer l’humeur correspondante.

Se forcer à sourire est un excellent moyen d’améliorer son humeur et de devenir un peu plus joyeux[22].

Il existe de nombreuses techniques de relaxation : la relaxation progressive de Jacobson, la sophrologie, le yoga, etc. C'est un bon investissement pour son bien-être et pour sa santé que d'apprendre l'une ou l'autre de ces techniques. Ainsi, lorsque l'émotion vous submergera, vous pourrez appliquer ce que vous avez appris et détendre votre corps, ce qui amènera directement un relâchement de l'émotion.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Prenez conscience maintenant de l'état de tension de votre organisme et relaxez-le. Pour cela, parcourez votre corps avec votre conscience, comme si vous y promeniez une lampe torche, et relâchez les tensions que vous rencontrez (les Anglo-Saxons appellent cette pratique le body-scan).

Commencez par le pied gauche, poursuivez avec la jambe gauche, le pied droit, la jambe droite, le bassin, le torse, la main gauche, le bras gauche, l'épaule gauche, la main droite, le bras droit, l'épaule droite, le cou, la mâchoire, la tête.

Comment vous sentez-vous après ce balayage de votre corps et l'apaisement des tensions internes ?

21. Russ Harris, *Le piège du bonheur, créez la vie que vous voulez*, Éditions de l'Homme, 2010.
22. Cela a été vérifié lors d'expériences scientifiques : on juge plus comiques, par exemple, des dessins animés lorsqu'on tient un crayon entre les dents, ce qui oblige à sourire.

VERBALISER LE RESSENTI

Comme nous l'avons déjà expliqué dans la section consacrée à la communication des émotions, notre cerveau est un organe infiniment complexe dont on commence à peine à percer les secrets. Pourtant, il apparaît déjà clairement que certaines zones sont spécialement actives dans l'affectivité : le système limbique avec l'amygdale cérébrale. C'est dans ces régions que le ressenti est élaboré. La pensée semble quant à elle beaucoup plus en lien avec les zones corticales. Ainsi, ressentir une émotion et la penser ne sont pas équivalents. En d'autres termes, le fait de nommer une émotion, ne serait-ce que dans son for intérieur, pour soi-même, permet déjà d'en réduire l'intensité.

Si on y réfléchit, les émotions ne sont jamais si intenses

La prise de conscience du ressenti et le fait de le nommer a une action directe sur son intensité. Nommer le ressenti, et non pas laisser son mental tourner en pensées débridées qui vont au contraire accentuer l'intensité du ressenti, comme chacun en a déjà fait l'expérience dans la colère.

Si l'on réfléchit au ressenti, celui-ci perd en intensité…

Pour reprendre une image de Roland Jouvent[23], le ressenti serait par analogie la partie plus animale en nous, le cheval, alors que la pensée serait plus policée, une part plus spécifiquement humaine, qui correspondrait au cavalier, capable d'apprivoiser sa monture. Le cheval en nous est ce qui sent, réagit, jouit, alors que le cavalier pense, symbolise, organise. De fait, les deux ont besoin l'un de l'autre : sans le cheval, le cavalier n'éprouve pas la vie, sans le cavalier, le cheval part dans tous les sens et se disperse.

Ainsi, la mise en mots du ressenti est une manière très efficace de l'apprivoiser. Concrètement, il s'agit de reconnaître l'émotion et de la nommer, ne serait-ce que mentalement, afin d'éviter de l'inhiber ou de la décharger sur autrui sous forme de gestes ou paroles inconsidérés.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

> Lorsque vous vivrez une émotion forte, accueillez-la et identifiez-la. Dites-vous à vous-même : « J'éprouve de la tristesse » ou « J'éprouve de la colère » ou « J'éprouve de la peur », et observez l'effet que cela a sur l'intensité du ressenti.

Quand il s'agit d'exprimer l'émotion à autrui, on utilise le message-je, comme cela a déjà été indiqué précédemment : « Je suis triste lorsque tu ne m'appelles pas » ou « J'ai peur lorsque tu conduis en dépassant la vitesse autorisée ».

Et la catharsis ?

> Faut-il à tout prix faire sortir l'émotion ? Est-il recommandé par exemple de taper sur son matelas lorsque nous sommes en colère ? Ou de crier dans la forêt ? Il semble que la catharsis ne soit pas aussi efficace que l'on a pensé.
>
> Donner libre cours à son émotion ne semble pas l'atténuer. Au contraire, cela la nourrit davantage…

Préciser et nourrir le vocabulaire du senti et du ressenti

Le vocabulaire du senti et du ressenti fait défaut chez la plupart d'entre nous. On ne nous a pas appris à faire la différence entre les différents phénomènes affectifs que nous vivons. Savez-vous vraiment faire la différence entre une sensation, une émotion et une impression ? Êtes-vous capable de différencier ce que vous sentez et ce que vous pensez ? Dites-vous plutôt « Je suis triste », ce qui

est l’expression d’un ressenti, ou alors « Comme c’est triste », ce qui traduit un jugement, c’est-à-dire une pensée ?

Tout d’abord, explorons le monde des sensations. Les abus de langage sont fréquents en ce domaine. Les sensations sont, à strictement parler, le résultat du travail des organes sensoriels. Elles sont purement physiques : nous sentons le chaud, le froid, le sucré, l’amer, etc. Nous sentons aussi la douleur. Nous sentons que notre cœur bat plus vite, nous sentons des tensions dans la nuque, nous sentons que nous perdons l’équilibre. En effet, à côté de cinq sens qui nous relient à l’extérieur, la vue, le toucher, le goût, l’odorat et l’ouïe, nous disposons de proprioceptions, des sensations issues de l’intérieur du corps : tensions musculaires, sensations viscérales, etc.

Il y a donc abus de langage lorsque nous disons sentir que quelqu’un ne nous aime pas. Nous ne pouvons pas le sentir. Il s’agit d’une impression, c’est-à-dire d’une déduction dont les prémisses échappent à notre conscience. Nous voyons des comportements, une sorte de communication non verbale, que nous interprétons. Mais nous n’avons pas conscience de tous les indices que notre cerveau analyse. Le résultat est une impression générale que nous appelons, à tort, une sensation.

De même, nous ne pouvons pas sentir qu’il va se passer quelque chose. Nous le devinons, peut-être en avons-nous l’intuition, mais pas la sensation. Qu’en est-il de la neige ? Pouvons-nous sentir qu’il va neiger ? Nous sentons en réalité le changement de pression atmosphérique, nous pouvons sentir nos articulations et, par expérience, nous en déduisons que cela correspond aux fois précédentes où il avait neigé.

Il est important de faire la différence entre nos sensations et nos impressions, car nous pouvons nuire à la communication en les confondant. En effet, une sensation ne se discute pas : elle est ou elle n’est pas. Par contre, une impression relève d’une déduction qui peut tout à fait être fausse. Dire « Je sens que tu ne me dis pas tout » réduit la communication, car cela ne laisse aucune possibilité

à l'interlocuteur de démentir. Au contraire, dire « J'ai l'impression que tu ne me dis pas tout » laisse la possibilité à l'autre de donner un autre avis.

Les états d'âme

À côté des émotions franches qui nous bouleversent, il existe des états affectifs mixtes, appelés les états d'âme[24] : il s'agit d'états combinant des ressentis légers, des sensations physiques et des interprétations.

Ces états d'âme se caractérisent par des intensités plutôt faibles, très variables (on peut passer de l'un à l'autre sans raison apparente), mais par une durée qui dépasse celle des émotions : quelques heures, voire quelques jours.

Les états d'âme sont constitutifs de nos humeurs et occupent une grande part de notre psychisme.

À clarifier nos sensations et nos impressions, nous clarifions non seulement ce qui se passe en nous, mais aussi nos communications. C'est donc avantageux sur plus d'un plan. Et surtout, comme nos sensations sont à la base de nos émotions, cela nous permet d'être plus à même de décoder nos ressentis.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Que sentez-vous ?

Efforcez-vous plusieurs fois par jour (par exemple maintenant) de prendre conscience de vos sensations. Que sentez-vous ? Des tensions dans votre nuque ? Des crispations dans votre poignet droit ? Et par rapport à l'environnement extérieur ? De la chaleur ? Une odeur particulière ? Une luminosité singulière ? Êtes-vous en contact avec un objet ? Comment est sa texture ?

Le monde des sensations est extrêmement riche du moment que nous y portons attention.

23. Roland Jouvent, *Le cerveau magicien, de la réalité au plaisir psychique*, Odile Jacob, 2009.
24. Voir Christophe André, *Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob, 2011.

RELATIVISER

Il existe une autre stratégie éprouvée pour apprivoiser l'univers de ses émotions. Celle-ci vient après l'acceptation et la verbalisation du ressenti ; il s'agit d'un travail cognitif, c'est-à-dire faisant intervenir la pensée. Cela consiste à relativiser notre façon d'interpréter ce qui arrive, de donner un autre sens aux événements.

On sait aujourd'hui, grâce aux recherches effectuées sur les émotions[25], que celles-ci sont le fruit d'évaluations cognitives. De façon inconsciente et automatique, notre cerveau évalue l'expérience que nous vivons à l'aune de critères spécifiques, entre autres :

- **La nouveauté :** La situation à laquelle nous sommes exposés était-elle prévisible ? Ou soudaine ?
- **La désirabilité :** La situation à laquelle nous sommes exposés est-elle désirable ? Ou au contraire ne souhaitions-nous pas qu'elle se produise ?
- **La réalisation d'un but :** la situation à laquelle nous sommes exposés nous permet-elle de réaliser un but ?
- **Le contrôle :** La situation à laquelle nous sommes exposés est-elle sous notre contrôle ? Ou totalement hors de notre champ d'influence ?
- **La compatibilité avec notre système de valeurs :** la situation à laquelle nous sommes exposés correspond-elle à nos valeurs ? Ou au contraire s'y oppose-t-elle ?

Prenons l'exemple d'un accident de voiture. L'évaluation risque de donner : événement soudain (non prévu), peu désirable, qui ne réalise aucun but, pas vraiment sous notre contrôle (sauf si avons causé l'accident par notre manque d'attention), et sans doute compatible avec notre vision du monde : des accidents de la circulation arrivent chaque jour, c'est inévitable.

Que nous apprend cette théorie qui, rappelons-le, a été validée de façon empirique et permet de prédire les émotions que vivent les personnes du moment que l'on connaît leur manière d'évaluer ce qui leur arrive ? Elle nous apprend que nos pensées dictent nos émotions. De façon générale, on ressent ce que l'on ressent parce que l'on pense ce que l'on pense. Ce qui signifie que nous pouvons modifier notre ressenti en changeant nos pensées.

Nous ne contrôlons pas toutes nos pensées

Notre cerveau produit une pensée autonome : de très nombreuses idées parcourent notre conscience sans que nous les ayons convoquées. De plus, il est difficile de les contrôler lorsqu'elles s'imposent à nous.

Pour vous en rendre compte, essayez de ne pas penser à un éléphant rose dans la minute qui vient !

Remplacer les pensées automatiques

Reconnaître que les interprétations jouent un rôle crucial dans la naissance des émotions ne permet pas encore de modifier ces dernières. En effet, beaucoup sont inconscientes. On parle de pensées automatiques : c'est le discours intérieur qui occupe continuellement notre esprit. Ces pensées peuvent être constructives (« J'y arriverai » ; « On est les meilleurs ») ou plutôt destructives (« À quoi bon ! » ; « Je n'y arriverai jamais »).

Pour avoir prise sur nos émotions, il s'agit donc de modifier ce discours intérieur. Une façon d'y parvenir consiste d'abord à prendre conscience de ces pensées lorsqu'elles apparaissent (première étape) et ensuite d'en analyser le bien-fondé (deuxième étape). Pour cela, on peut utiliser un tableau comme celui qui suit, où nous allons décrire en quelques mots la situation qui a déclenché l'émotion, l'émotion ressentie, la pensée qui a généré l'émotion et pour finir une pensée alternative. Le but est en effet de remplacer la pensée automatique et involontaire par une pensée choisie consciemment.

Situation	Émotion	Pensée automatique	Pensée alternative
Mon enfant m’a désobéi.	Démotivation Inquiétude	Je ne sais pas m’y prendre avec les enfants. Je suis un mauvais père.	Il est particulièrement agité ces jours. Il est stressé à l’école.
Mon mari a oublié notre anniversaire de mariage.	Déception Contrariété	Je ne compte plus pour lui. Il va me quitter.	Il est actuellement surmené. Il n’attache pas d’importance aux anniversaires.
Un automobiliste me coupe la priorité.	Colère Énervement	Il se prend pour qui ? Je ne vais pas me laisser faire.	Il est peut-être très pressé. Il ne m’a peut-être pas vu. Heureusement que nous avons évité un accident.

Dans la première colonne, on reporte la situation qui est à l’origine de l’émotion. Dans la deuxième, on note avec précision l’émotion vécue. Dans la troisième, on indique les pensées qui nous ont traversé l’esprit à ce moment-là. On parle de pensées automatiques, car ce sont les premières à s’imposer à notre conscience, sans choix de notre part. Cette phase peut nécessiter un travail d’introspection important. Enfin, on remplira la dernière colonne avec des pensées alternatives, tout autant plausibles que les pensées automatiques, qui nous serviront à les relativiser. Avec la pratique, cet exercice permettra de modifier durablement notre discours intérieur et les émotions qui en résultent.

L’a priori du doute positif

L’a priori du doute positif est le nom donné à une attitude qui consiste à choisir une interprétation favorable en l’absence d’autres informations. Étant dans le doute, nous décidons de retenir a priori une pensée plutôt positive.

Par exemple, si un ami est en retard au rendez-vous fixé, nous privilégions la pensée « il a dû être retenu dans le trafic » plutôt que « je ne compte pas pour lui ». Rien n’empêche au demeurant de demander les raisons du retard lorsqu’il arrive…

Plutôt que de nous laisser emporter au gré du vent par nos pensées automatiques, nous allons dresser la voile de nos interprétations volontaires pour diriger la barque où bon nous semble !

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

Prenez le temps de remplir un tableau en quatre colon- nes pour prendre conscience de vos pensées automatiques. Vous découvrirez certainement que celles-ci sont récurrentes.

Situation	**Émotion**	**Pensée automatique**	**Pensée alternative**

Enrayer les distorsions cognitives

Les pensées automatiques ne reflètent que rarement la réalité. Elles ont plutôt tendance à en présenter une image biaisée. Elles sont elles-mêmes souvent le résultat de distorsions cognitives, c’est-à-dire des mécanismes psychologiques au travers desquels nous déformons la réalité. Ces erreurs de pensée amènent à faire une lecture trop partiale ou trop simplificatrice de ce que nous vivons, et par là même à générer des émotions pénibles sans raison d’être. Parmi ces mécanismes, on peut notamment repérer :

- **L’inférence arbitraire**, qui consiste à tirer d’un événement des conclusions négatives sans preuves formelles. Par exemple, penser qu’un ami nous fait la tête parce qu’il ne s’est pas manifesté à l’occasion de notre anniversaire.
- **La sur-généralisation**, qui consiste à tirer des conclusions générales à partir d’un fait isolé. Par exemple, penser que les vacances sont fichues s’il pleut le premier jour.
- **La catastrophisation**, qui consiste à raisonner en termes de tout ou rien. Par exemple, penser que la vie ne vaut plus la peine d’être vécue à la suite d’une rupture amoureuse.
- **La sélection arbitraire**, qui consiste à ne retenir que certains faits dans un ensemble et à en négliger d’autres. Par exemple, penser que l’on choisit toujours au supermarché la file d’attente qui avance le plus lentement.

Les distorsions cognitives sont donc des erreurs de logique qui génèrent des émotions, le plus souvent désagréables. Ainsi, veiller à neutraliser les distorsions cognitives et à les remplacer par des raisonnements sains et logiques permet d’éviter d’alimenter certaines émotions.

Apprivoiser la colère

La colère est une émotion particulièrement mal vue. On la craint, car on sait à quel point elle peut nous submerger et nous amener à faire des actes que nous risquons de regretter par la suite. Mais s’en méfier ne permet pas d’en faire bon usage. Au contraire, nous avons tout intérêt à nous réconcilier avec la colère et, pour cela, apprendre à décoder nos colères. Car certaines contrariétés sont uniquement le fruit de nos pensées. Si nous devenons capables de relativiser le sens que nous donnons aux événements, alors nous pouvons réduire les sources d’agacement.

Voici une règle générale à ce sujet : penser que ce qui nous arrive est le résultat d’une intention nuisible augmente notre colère, alors que supposer que c’est le fruit du hasard, ou en tout cas d’un acte de maladresse ou accidentel la réduit. Penser que quelqu’un agit

« exprès pour nous embêter » est le plus sûr moyen pour s’énerver davantage.

Par exemple, si notre conjoint oublie son verre sur la table, nous avons le choix de penser qu’il se fiche de nous et qu’il nous considère comme son serviteur tout juste bon à passer après lui pour ranger ses affaires, ce qui induit un fort agacement et une envie d’en découdre avec lui : la scène de ménage n’est pas loin. L’autre possibilité est de privilégier l’idée qu’il a simplement oublié, ce qui a pour effet de réduire la contrariété.

Une autre façon de relativiser face à la colère est de renoncer à l’idée d’un monde parfait et d’accepter de vivre dans le monde réel, avec tout ce que cela implique : des appareils qui tombent en panne, des objets qui se cassent, des ordinateurs qui dysfonctionnent, des enfants qui désobéissent, des conducteurs qui ne respectent pas scrupuleusement les règles de la circulation routière, des amis qui ne sont pas toujours disponibles pour nous, des parents qui n’ont pas été idéaux envers nous, etc.

Ainsi, lorsque nous avons tendance à nous énerver face à ces inévitables désagréments de la vie quotidienne, nous pouvons nous rappeler que le monde n’est pas parfait, mais que nous avons quand même beaucoup de chance d’y vivre[26]. Tout ceci est en effet un privilège :

- bénéficier d’appareils pour nous simplifier la vie, même s’ils tombent occasionnellement en panne ;
- posséder des objets, même s’ils ne sont pas éternels et qu’ils s’abîment avec le temps ;
- pouvoir utiliser des ordinateurs pour faciliter notre travail, même si des erreurs et des dysfonctionnements surviennent ;
- avoir des enfants, même s’ils n’obéissent pas toujours au doigt et à l’œil ;
- utiliser un véhicule et disposer des infrastructures nécessaires (routes, ponts, parkings, etc.), même si celles-ci

doivent être entretenues, même s'il y a beaucoup d'usagers sur les routes et que le trafic en est ralenti ;

- avoir des amis dans notre vie, même si ceux-ci ne sont pas toujours aussi attentionnés que nous le souhaitons ;
- avoir eu des parents qui ont fait de leur mieux (tout le monde n'a pas eu cette chance), quand bien même nous aurions espéré encore plus d'amour et de présence bienveillante de leur part, comme si nous devions être le centre de leur existence.

On se rappellera, pour finir, cette phrase du philosophe Épictète, qui date de plus de deux mille ans : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont. Ainsi, devant toute imagination pénible, sois prêt à te dire : tu n'es qu'imagination, et nullement ce que tu parais. Ensuite, examine-la bien, approfondis-la… » À méditer !

25. David Sander, « Vers une définition de l'émotion », *Cerveau & Psycho*, n° 56, mars-avril 2013, p. 46-53.
26. Voir à propos des comparaisons qui aident à vivre mieux : Yves-Alexandre Thalmann, *Comparez-vous ! et vous serez heureux*, Jouvence, 2012.

Conclusion

Les émotions, du moment que nous nous sommes réconciliés avec elles, deviennent nos plus sûres alliées. Elles nous indiquent l'état de satisfaction de nos besoins, de même qu'elles focalisent notre attention sur ce qui est important pour nous. Elles constituent la boussole qui donne un sens à notre vie.

Bien sûr, le mécanisme a pu être endommagé ou détraqué au cours de notre existence. Surtout si on nous a appris à nous méfier de notre ressenti. De plus, comme notre pensée est bien souvent anarchique – elle va là où bon lui semble –, de nombreuses émotions apparaissent qui n'auraient pas lieu d'être : nous nous fabriquons des émotions pénibles à notre insu. Tout cela nous amène parfois à les considérer comme des ennemies.

Il est donc crucial pour notre équilibre et notre bien-être de nous réconcilier avec notre ressenti. Rappelons-nous que les émotions sont naturelles et saines. Elles font partie de notre fonctionnement cérébral de base pour assurer notre survie, pour nous maintenir en vie, pour nous rendre vivants, en quelque sorte. C'est notre tendance à lutter contre elles qui les rend problématiques !

Il est grand temps d'accepter nos émotions et de leur rendre la place qui est la leur ! Il ne nous en arrivera que du bien…

Bibliographie

Thomas D'Ansembourg,
Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Éditions de l'Homme, 2001.

Isabelle Filliozat,
Que se passe-t-il en moi ? Marabout, 2006
L'intelligence du cœur, Marabout, 2001.

Howard Gardner,
Les formes de l'intelligence, Odile Jacob, 1997.

Daniel Goleman,
L'intelligence émotionnelle, J'ai lu, 2003.

Russ Harris,
Le piège du bonheur, créez la vie que vous voulez, Éditions de l'Homme, 2010.

Susan Jeffers,
Tremblez, mais osez ! Marabout, 2001.

Roland Jouvent,
Le cerveau magicien, de la réalité au plaisir psychique, Odile Jacob, 2009.

Ilios Kotsou,
Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle, Jouvence, 2011.

François Lelord et Christophe André,
La force des émotions, Odile Jacob, 2001.

Didier Pleux,
Exprimer sa colère sans perdre le contrôle, Odile Jacob, 2006.

Yves-Alexandre Thalmann,

Devenir optimiste grâce à la psychologie narrative, Marabout, 2013

Comparez-vous ! et vous serez heureux, Jouvence, 2012

Le décodeur de la manipulation, Éditions First, 2011

Au diable la culpabilité ! Jouvence, 2009

Vos émotions : amies ou ennemies ? Éditions de l’Hèbe, 2004.

Dans la collection **Le petit livre**, vous trouverez également les **thématiques suivantes :**

Cuisine - Diététique

Arts - Histoire - Spiritualités - Savoirs

Astrologie - Humour - Jeux - Insolites

Vie pratique - Vie professionnelle

Langue française - Langues

Développement personnel - Vie de famille - Santé

Jeunesse

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !

Sommaire